

Lise Bourbeau

despre relațiile intime

Lise Bourbeau

despre relatiile intime

Imi doresc sincer să continui relația de cuplu actuală, dar am descoperit că partenerul meu decide tot timpul ceea ce este bine pentru mine și copii. Are tot timpul dreptate, iar eu sufăr deoarece nu mă pot afirma mai mult. Care este principiul din mine care nu acceptă acest lucru?

Atunci când partenerul decide tot timpul totul și nu ține cont de opiniile tale, îți transmite faptul că nu accepți principiul feminin din tine. Același lucru este valabil și pentru soțul tău. Dacă el crede că femeia trebuie condusă, înseamnă că nu are prea mult respect, pentru femei, în general. Lăsându-te condusă de el, îi dai dreptate. Atât unul, cât și celălalt, vă negați femeia din interiorul vostru, principiul feminin. Relația voastră de cuplu are mari șanse să se amelioreze, dacă acceptați ideea că aveți multe de învățat împreună. Amândoi aveți nevoie să lăsați să se exprime latura voastră feminină. Probabil că și soțul tău are multe dificultăți în a se lăsa condus de femei, mai ales în cazul în care are șefi femei. Cu siguranță, se înțelege mai bine cu bărbații. Cât despre tine, fără îndoială, nu ai încredere în femei și în plus, ai impresia că bărbații sunt superiori. Ar trebui ca amândoi să învățați să vă acceptați principiul feminin. Fiecare ființă umană vrea să ajungă la un echilibru între partea feminină și cea masculină. Să recapitulăm puțin cele două principii.

Principiul feminin este exprimat prin blândețe, partea artistică, muzică, intuiție, dorințe. Este partea din noi care ne cunoaște adevăratele nevoi! Este partea posesivă și receptivă. Principiul masculin este exprimat prin voință, logică, rațiune, îndrăzneală, curaj. Este partea activă și emițătoare. Este partea care ne ajută să acționăm pentru a împlini nevoile percepute de principiul feminin. Când o femeie nu își acceptă principiul feminin, crede că trebuie să fie în urma celorlalți, nu își ascultă nevoile. Ceea ce înseamnă că partea masculină din ea este mai activă, dar este vorba despre acțiuni pe care le face pentru satisfacerea nevoilor celorlalți. Nu este motivată decât de elanul ei de a face pe plac celorlalți (mai ales bărbaților). Principiul masculin nu primește mesaje de la principiul feminin, prin care să i se transmită nevoile sale, în funcție de intuiția lui. Soțul tău nu îți ascultă părerea, dar nu îți ascultă nici inima, nevoile lui. Nu își ascultă decât partea rațională, ceea ce îi spune mintea lui, despre ce este corect sau nu. De aceea este important ca un cuplu să aibă ca scop armonia interioară. Fiecare își poate evalua propria armonie interioară, folosind relația sa cu sexul opus, ca un punct de reper. Este cea mai bună rețetă pe care o cunosc pentru a avea o viață intimă extraordinară și durabilă.

Cum putem recupera dragostea partenerului, pe care o credem pierdută?

Observă atent termenii pe care îi folosești în întrebare. Spui „dragoste pe care o credem pierdută”. Deci crezi că ai pierdut dragostea partenerului tău. Cum ai ajuns la această concluzie? L-ai întrebat dacă într-adevăr este așa? Ți-a confirmat acest lucru? Dacă nu, verifică cât de exacte sunt impresiile tale. Uneori este dificil să ai o viziune corectă asupra realității, când ești în relație cu o altă persoană. În relațiile noastre intime, acest lucru este și mai complicat. Acum cauți un mod de a recupera dragostea partenerului tău. Știi, fără îndoială, că nu ai cum să îl obligi să te iubească. Cu toții ne aflăm pe pământ pentru a învăța să iubim și în acest scop precis avem nevoie de un partener. Singurul lucru pe care îl poți face, este să îl iubești cât poți de mult și să îl accepți așa cum este astăzi. Este posibil ca dragostea lui pentru tine să se fi schimbat în timp. Acordă-ți timp pentru a vedea ce poți face pentru a te ajuta să traversezi această perioadă într-un mod armonios.

În schimb, să vrei să te agăți de cineva care spune că nu te mai iubește, este un semn de dependență mare, lucru care nu ajută deloc la crearea unei relații sănătoase. Încearcă să găsești în interiorul tău ce anume te motivează atât de mult să recâștigi dragostea partenerului tău. Crezi că nu vei mai putea întâlni pe altcineva? Ți este frică să nu rămâi singură și să te simți abandonată? Ai nevoie de prezența partenerului tău pentru a te simți iubită? Ești capabilă să te iubești tu însăși, așa cum ești? Folosește această situație pentru a deveni mai conștientă de ceea ce trăiești în interiorul tău. Vei putea găsi soluții dacă te vei întreba aceste lucruri, în interiorul tău. Ce se ascunde în spatele dorinței tale de a recâștiga iubirea partenerului tău? Când vei clarifica mai mult lucrurile, este important apoi să vorbești despre aceste lucruri cu partenerul tău, să îi spui ceea ce crezi și care sunt fricile pe care le-ai descoperit în tine. Fiind deschisă față de el și evitând să vrei să îl schimbi, vei putea face față acestei probleme. Este un mod excelent de a găsi soluția, indiferent de cât timp vei avea nevoie pentru acest lucru.

Cum pot să mă adaptez la partenera mea pe care nu o interesează prea mult evoluția felului în care iubește?

Este clar faptul că vrei să înveți un nou mod de a iubi, mai benefic și mai fericit, cu mai puține emoții. Este alegerea ta. Pe partenera ta nu o interesează acest lucru? Este alegerea ei. Aici ne aflăm pe domeniul acceptării. Când două persoane trăiesc împreună și nu au aceleași opinii, este nevoie să existe mai multă compasiune și mai multă toleranță, de ambele părți. Face parte din pregătirea ta pentru a iubi. Ai nevoie cu siguranță, să înveți să iubești o parteneră care gândește altfel decât tine. Partenera ta crede sincer că felul în care vede ea lucrurile este bun. Continuă pur și simplu să crezi în lucrurile care îți plac, respectând în același timp alegerile ei personale. Și nu uita că exiști aici pentru a învăța să iubești și nu pentru a fi iubit așa cum vrei tu.

Cum pot să îl fac pe soțul meu să înțeleagă, fără să îl frustrez prea mult, că mă sufocă prin posesivitatea lui?

Ceea ce reiese cel mai clar din întrebarea ta este faptul că vrei să îl faci pe soțul tău să înțeleagă ceva. Noțiunea „a înțelege înseamnă a iubi” este fără îndoială foarte importantă pentru tine. Crezi că, dacă vei reuși, printr-o metodă blândă, să îl faci să înțeleagă că te sufoci, te va iubi mai mult. Este complet fals, indiferent de ce metodă ai folosi. Nu ai de ce să îl convingi pe soțul tău, indiferent despre ce ar fi vorba. Te-ai ajuta mai mult pe tine însăși dacă i-ai mărturisit ceea ce simți, fără să îl acuzi. Dacă îl acuzi că este prea posesiv, cu siguranță se va simți frustrat, va deveni agresiv și închis în el. Când o persoană se simte atacată, se închide imediat în ea. Este un reflex automat al ființei umane.

Spui că soțul tău te sufocă prin posesivitatea lui. Însă nimeni pe lumea asta nu are puterea să sufocă pe altcineva. Dar există oameni care se lasă sufocați, la-ți inima în dinți și vorbește cu el. Spune-i ceea ce simți în interiorul tău, spune-i că simți că te sufoci, că îți este frică atunci când îndrăznești să îl contrazici și cât îți este de teamă că îți vei complica viața și vei crea probleme. Sigur vei reuși să faci legătura dintre situația ta de acum și o frică pe care ai trăit-o în relația cu tatăl tău. Senzația ta de a fi sufocată nu este decât o impresie, vine doar din tine. Dacă îți respecti spațiul tău vital, nimeni nu va putea să îl invadeze. Verifică cu soțul tău, dacă „din întâmplare” nu te percepe și el ca pe o persoană posesivă. În general, în cuplu, cele două persoane au multe puncte în comun. Unul dintre cei doi le exprimă în mod direct, iar celălalt le ascunde în interior. Oare nu există o parte din tine care ar fi foarte posesivă față de el, care ar vrea să îl conducă, căreia îi este teamă că îl va pierde? Poate tu îți manifesti altfel acest aspect din tine, într-un alt domeniu, de exemplu. Cu siguranță, ai ceva de verificat în acest sens.

Spuneți adeseori că partenerul nostru este oglinda noastră. Îmi este greu să cred acest lucru, deoarece eu și soțul meu suntem total diferiți, în multe aspecte, precum ieșirile în oraș, banii, educația copiilor etc. Ați putea să îmi explicați mai mult această teorie a oglinzii?

Se spune că „contrariile se atrag”, vorbă care a fost adeseori foarte greu de explicat. Există multe persoane care mă întreabă: „De ce m-am căsătorit cu cineva, deși știam dinainte că este total opusul meu? Oare sunt atât de masochistă?” În plus, de multe ori, comportamentele contrarii ies la suprafață în timp. La începutul unei relații, acest lucru nu este atât de evident, deoarece cei doi cred fiecare că îl pot schimba pe celălalt, în decursul timpului. De asemenea, la începutul unei relații, partenerii nu sunt cu adevărat ei înșiși, deoarece încearcă să răspundă așteptărilor celuilalt. Această atracție este explicabilă deoarece răspunde nevoii sufletului uman de a evolua. La fel cum o oglindă ne reflectă imaginea, partenerul nostru ne ajută să ne oglindim în el. Și cum este imposibil să vedem în oglindă ceva ce nu ne aparține, același lucru este valabil și în cazul partenerului. Altfel spus, nu pot vedea la celălalt un lucru care nu îmi aparține și mie. Totuși, pentru a înțelege bine această teorie, este important să ne întrebăm: „ce mă deranjează în acest comportament?” Iar răspunsul la această întrebare este reflectarea propriei noastre persoane. De exemplu: un partener nu vrea niciodată să iasă în oraș, iar celălalt vrea cât mai des. Reflectarea nu constă în a vrea sau nu să ieși în oraș, ci ceea ce te deranjează în acel comportament. Dacă răspunsul este: „ceea ce mă deranjează este faptul că nu vrea niciodată să-mi facă pe plac și nu sunt importantă pentru el.” Aceasta este imaginea din oglindă.

Apoi, întreabă-te până în ce punct ești dispus să îi faci pe plac celuilalt sau ție însuși. Faci eforturi pentru a-i fi pe plac celuilalt? Astfel, vei descoperi un aspect din tine. După aceea, etapa cea mai importantă pentru tine este de a realiza faptul că nu accepți această parte din tine, căreia îi este greu să facă pe plac celuilalt. O judeci, o critici, nu te iubești când această parte te conduce.

Și deoarece ne aflăm pe pământ pentru a învăța să iubim și să acceptăm acea parte din noi, trebuie să îi acordăm

acelei părți dreptul să existe, având în același timp compasiune pentru ea. Ar fi bine să verifici ce anume se ascunde în spatele acelei dificultăți de a face pe plac cuiva. Ce frică se ascunde? Apoi, vei fi într-o poziție mai bună pentru a accepta acest lucru și la celălalt.

Este posibil, de asemenea, să îți spui: „Dar nu este așa, eu îmi fac tot timpul pe plac și le fac pe plac celorlalți. Nu sunt deloc la fel ca și partenerul meu.” Iar acest lucru îți spune că nici măcar nu îți permiți să nu faci acest lucru. Uneori se poate întâmpla să nu ai chef să faci pe plac cuiva, dar te forțezi să faci acest lucru deoarece „a nu face pe placul celuilalt” este inacceptabil? Astfel îți refulezi această parte din tine, în loc să o lași să se exprime.

Același lucru este valabil și pentru calitățile pe care le admiri la ceilalți și crezi că tu nu le ai. Nu le poți vedea la ceilalți dacă nu îți aparțin și ție. Singura diferență dintre tine și ceilalți este că ei își acordă dreptul să își exprime calitățile, în timp ce tu nu faci acest lucru.

De aceea este imposibil să ai un partener cu un comportament identic cu al tău, deoarece astfel nu ai învăța nimic împreună.

A vrea să îl schimbi pe celălalt în loc de a te cunoaște mai bine prin el, este la fel de ridicol ca și cum te-ai privi în oglindă, ai vedea riduri sau coșuri pe care nu vrei să le ai și ai vrea să schimbi oglinda, din cauza ridurilor și a coșurilor tale.

Cum să mă obișnuiesc cu un partener pe care nu îl interesează prea mult educația copiilor?

Dacă te lași afectată de faptul că pe partenerul tău nu îl interesează de educația copiilor, înseamnă că ai multe așteptări față de el. Este important să verifici ce înțelegere ai făcut cu el înainte de a se naște copiii. Ai vorbit despre acest lucru? Și-a luat angajamentul să se ocupe de asta? Statutul lui de tată în familie nu îl obligă în mod automat să se intereseze de educația copiilor. În felul lui de a gândi, educația copiilor este poate mai mult rolul mamei. Poate nici măcar nu i-a trecut prin minte ideea că ar putea și el să contribuie la educația copiilor. Primul lucru pe care îl poți face este să verifici, cât mai repede, ce crede el cu privire la acest subiect. S-a gândit deja la asta? Poate pentru el era foarte clar faptul că, dacă veți avea copii, toate detaliile în ceea ce îi privește, sunt responsabilitatea ta. Ca în majoritatea cuplurilor, baza neînțelegerii voastre constă în lipsa de comunicare. Singurul mod de a cădea de acord sau de a ajunge la un compromis, este de a vorbi deschis cu el. Stabiliți împreună ce poate face fiecare pentru copil. Este foarte posibil ca cea mai mare parte din educația copiilor să îți revină ție, cel puțin așa este însă clar. De asemenea, îți sugerez să le spui și copiilor ce ai hotărât. Astfel, toată familia va putea să învețe să accepte faptul că așteptările lor nu vor fi poate mereu satisfăcute, dar pot fi fericiți, în ciuda acestui fapt.

Cum o pot face pe soacra mea să mă iubească, dacă ea nu mă acceptă așa cum sunt? Aș vrea să o ajut deoarece cred că este bolnavă, din punct de vedere psihologic și în plus, acest lucru m-ar ajuta în relația cu soțul meu.

Când există un conflict între noră și soacră, este foarte posibil ca relația de cuplu să fie afectată. Când o soacră este foarte posesivă cu fiul ei și o acceptă cu greu pe noră, acest lucru este adeseori un semn că nu a fost rezolvat, în cazul lor, complexul lui Oedip. Întreabă-l pe soțul tău cum este relația cu mama lui. Este pregătit să îl ajute? În ceea ce te privește, nu ai nevoie să te faci iubită de soacra ta. Acordă-i pur și simplu dreptul să fie așa cum este ea și învață să o accepți astfel. Modul ei de a-și iubi fiul se bazează pe frica de a nu pierde dragostea lui. Este singurul mod pe care îl cunoaște. Ție nu are de ce să îți fie frică, la fel ca și ei. Verifică și situația din relația ta cu tatăl tău. Ceea ce trăiește soțul tău în relație cu mama lui seamănă fără îndoială, în mod ciudat, cu ceea ce trăiești tu în relație cu tatăl tău, chiar dacă acest lucru este inconștient.

Partenerul meu judecă tot timpul, pe toată lumea, cu voce tare. Eu mă străduiesc să nu judec oamenii. Mă enervează foarte tare mai ales pentru că el se simte foarte bine făcând asta. Nu se simte deloc vinovat. Cum aș putea să mă descurc în această situație fără să mă las afectată? Există pericolul să devin și eu ca el, chiar dacă nu vreau acest lucru? Voi putea avea totuși o relație armonioasă cu el?

Din întrebarea ta reiese clar că te străduiești să nu îi judeci pe ceilalți și că te enervează când altcineva face acest lucru în mod fățiș. Deci, indiferent cine judecă pe altcineva, te enervează. Când apar astfel de situații care te deranjează, acestea apar pentru a te ajuta să vezi aspecte din tine, pe care le păstrezi ascunse. O parte din tine a

hotărât să nu judece oamenii, deoarece pentru acea parte, acest comportament este inacceptabil. O altă parte din tine ar vrea să își permită acest lucru din când în când, dar nu poate deoarece și l-a reprimat. Nu poate să se exprime deoarece partea cealaltă este dominantă și o învinge tot timpul.

Tot timpul, în jurul nostru se află oameni pe care îi putem folosi ca pe niște oglinzi, mai ales când este vorba despre parteneri. Ești alături de un partener care critică deoarece ai nevoie să vezi acea parte din tine pe care nu o accepți, pe care nu vrei să o vezi. Te întrebi dacă există riscul să devii cu timpul la fel ca și el. Se pare însă că ești înconștient de faptul că ai devenit deja astfel. Ceea ce este diferit la partenerul tău este faptul că el își exprimă deschis partea critică deoarece la el este dominantă, spre deosebire de partea ta. Cu siguranță și partenerul tău aude undeva o voce care îi spune uneori că nu este corect să critice. Întreabă-l dacă i se întâmplă să se simtă vinovat. Sunt sigură că uneori îți spune: „Poate ar fi trebuit să judec mai puțin.” Cu toate acestea, foarte rar îi dă dreptul să se exprime acestei părți din el. Se poate de asemenea să fie complet sufocat de această parte.

Un mijloc excelent de a reuși o relație intimă armonioasă, la acest nivel, este faptul de a admite că semănați. Partenerul tău își exprimă deschis criticile, în timp ce tu nu faci asta. Ai vrea să o poți face în mod deschis, dar o faci doar în interior. Întrebarea ta dezvăluie acest lucru: îl critici și îl judeci pe soțul tău. În ziua în care vei putea să îi spui: „Știi, eu te judec tot timpul pentru că critici prea mult. Ca să fiu sinceră și eu critic foarte ușor. Singura diferență constă în faptul că eu nu sunt capabilă să critic în mod deschis: mi-e teamă că nu voi mai fi iubită dacă fac acest lucru. Astfel îmi păstrez criticile pentru mine și încerc să mă conving că sunt ireproșabilă. Acum, când te văd făcând acest lucru în mod deschis, știu că reflectă o parte din mine pe care nu îmi place să o văd. În fond, suntem la fel. Nu întâmplător suntem împreună.” O să vezi că, dacă îți acorzi dreptul de a critica, îi vei acorda acest drept și soțului tău. Și nu te va mai deranja acest lucru.

Când o persoană are tendința de a critica, aceasta vrea de fapt să exprime reproșurile pe care și le face ei însăși. O critică nu este întotdeauna ceva dăunător, chiar din contră, poate fi vorba despre ceva foarte constructiv. Este vorba despre a ne accepta cu criticile noastre și de a învăța să diferențiem o critică constructivă de o critică distructivă. Cu cât veți învăța mai mult să vă folosiți capacitatea de judecare într-un sens constructiv, cu atât veți fi mai în măsură să vă aprofundați discernământul.

Puteți să-mi dați un exemplu care poate ajuta două persoane certate, să se împace. Altfel spus, imediat ce îmi dau seama că mă supăr, ce aș putea spune pentru a regăsi armonia?

Deja ai conștientizat acest lucru. Îți dai seama că te superi și că acest lucru nu îți face bine. Alege un moment în care nu ești supărat, stai de vorbă cu partenera ta. Ați putea găsi împreună soluții pentru a rezolva conflictul. De exemplu, unul ar putea să îl facă pe celălalt să râdă, ați putea alege o parolă pentru asta. Gândiți-vă amândoi și veți găsi metoda care vă convine cel mai mult. Important este să recunoașteți ce vi se întâmplă, că acest lucru nu este deloc bun și că nu veți ajunge la rezultatele dorite, certându-vă. Imediat ce două ființe își doresc amândouă sincer să-și schimbe comportamentul, problema este deja rezolvată în parte. Acordându-vă timp pentru a vă gândi la diferitele modalități pe care le puteți folosi, sunt sigură că veți găsi până la urmă soluția. Aveți răbdare cu voi înșivă, vechile obiceiuri sunt uneori greu de schimbat, dar nu sunt deloc iremediabile.

Cum aș putea să vorbesc cu soțul meu atunci când el începe să țipe, imediat ce încep să îi vorbesc? Știu că face acest lucru de teamă că nu are dreptate, dar nu știu cum să încep o discuție, fără ca acest lucru să nu se transforme încă de la început în ceartă.

Când cineva este foarte mult în defensivă, acest lucru înseamnă că acea persoană se simte acuzată. Verifică în interiorul tău dacă de fapt, nu nutrești speranța să îl faci să înțeleagă ceva, cu scopul de a îți da dreptate, în ce scop discuți cu soțul tău? Pentru a-l face să-și schimbe atitudinea sau comportamentul? Dacă este așa, probabil că este foarte sensibil la ceea ce spui tu. Când două persoane trăiesc împreună de mai mulți ani, acestea se simt una pe alta, reciproc, chiar și de la distanță. Soțului poate că îi este foarte frică să nu fie prins făcând o greșală și să nu se mai simtă iubit. Pentru el, este ca și cum ar fi muștrat de mama lui. În loc să discuți doar de dragul discuției, de ce să nu încerci mai degrabă să îl faci să vorbească și să îl ascuți cu adevărat. Întreabă-l cum se simte. Are chef să vorbească? Nu este obligat să vrea să vorbească în același moment în care tu ești pregătită să îl ascuți. Poți să simți copilul din el și să ai compasiune pentru ceea ce trăiește el. Dacă reacțiile lui nu se schimbă treptat, atunci este momentul să privești în interiorul tău. Observă partea din tine care vrea atât de mult să fie înțeleasă, pentru a-și da

dreptate. Spui că lui îi este frică să nu aibă dreptate, dar atitudinea ta este foarte diferită de a lui? Ai vrea ca el să îți înțeleagă punctul de vedere, îl loc să vezi că ești la fel ca și el. Singura diferență constă în felul în care exprimați acest lucru, soțul tău țipă, iar tu te controlezi. A te controla nu înseamnă însă întotdeauna soluția cea mai bună. Mai devreme sau mai târziu, persoanele care se controlează tot timpul, ajung să își piardă controlul. Spune-i soțului tău cădești pe cale să observi ce se întâmplă în interiorul tău. Fii sinceră cu el. În fond, vrei să ai dreptate, deoarece ești sigură că ai dreptate! Nu ești prea diferită de el, deoarece ești sigură că ai dreptate! Nu ești atât de diferită de el și exact acest lucru te ajută el să-l vezi în tine însăși.

De multe ori îmi spun că voi întâlni pe cineva care va fi la fel ca fostul meu soț, adică având același profil psihologic. În ce măsură este adevărat acest lucru? Și dumneavoastră ați spus că ați întâlnit pe cineva care semăna cu soțul dumneavoastră. Soțul meu era alcoolic. Acest lucru înseamnă că voi întâlni un alt alcoolic?

Suntem atrași de persoane care au același profil psihologic atunci când avem nevoie să completăm ceea ce nu am vrut să îndreptăm în trecut. Pentru ca acest lucru să nu se mai repete, ar trebui ca în momentul în care vă despărțiți, să îl acceptați în totalitate pe soțul tău și să nu îl mai judeci. Atunci nu vei mai avea nevoie să întâlnești pe cineva la fel ca el, deoarece îți vei îndeplini sarcina de acceptare. Este ceea ce numesc eu a trăi o despărțire, în dragoste. Trăim aici pentru a învăța să ne iubim în toate aspectele noastre și partenerii pe care îi alegem există pentru a ne învăța să vedem părțile din noi pe care le respingem. Știm că există, dar refuzăm să le acceptăm.

Ceea ce te deranja la soțul tău este faptul că era alcoolic. Alcoolismul este o dependență. Primul tău soț a fost lângă tine, pentru a-ți arăta propria ta dependență. De ce sau de cine ești dependentă? Ești dependentă de prezența altcuiva? Cum te accepta pe tine însăși? Când acceptarea dependenței tale va fi completă, nu vei mai avea nevoie să întâlnești o altă persoană dependentă. Iar acum, cum poți ști dacă procesul tău de acceptare este complet sau nu? Pur și simplu imaginează-ți că vei trăi din nou cu un alcoolic. Te va mai deranja acest lucru? Dacă da, observă ce anume te deranjează. Alcoolismul lui ca atare sau consecințele pe care acesta le are asupra vieții tale? În primul caz, procesul tău nu este complet, în cel de al doilea, ai dreptate să refuzi să fii într-o poziție în care ai avea de suportat consecințele alegerii unei alte persoane.

Totuși, o dependență nu este nepărat permanentă. În cazul unui soț alcoolic, fie că este vorba despre fostul sau viitorul soț, important este să reușești să te vezi prin intermediul lui și să îți dai seama cât de dependentă ești și tu de el. Dacă îi poți spune ceea ce ai descoperit, este și mai bine. De exemplu, ai putea să îi spui: „Și eu sunt o persoană dependentă, depind de tine pentru a supraviețui sau pentru siguranța mea financiară.” Sau „Sunt dependentă de fum”. Oricare ar fi dependența ta, mulțumește-i pentru că te-a ajutat să vezi acest lucru. Erați doi dependenți care trăiați împreună. O dependență nu este dependentă decât dacă nu este acceptată. A accepta nu înseamnă a vrea să o păstrezi, ci a-ți acorda dreptul de a avea această dependență acum. Accepta ideea că depinzi de altcineva sau e ceva, pentru fericirea ta, deoarece nu te respectă destul. Din momentul în care îți vei accepta dependența, începe procesul de vindecare și, treptat, vei fi tot mai puțin dependentă.

Soțului meu îi este foarte teamă că nu va avea bani, chiar dacă are un loc de muncă stabil și chiar dacă are o soție cu o muncă sigură. Ce pot face, ce îi pot spune?

Ai încercat până acum să îl asculți vorbind despre temerile lui? L-ai întrebat dacă și-a pus întrebări legate de acest lucru, dacă s-a gândit la asta? Tatălui lui îi era frică să nu aibă bani? Dacă da, întreabă-l cum se simțea, când era copil și vedea că tatălui său îi este frică. L-a judecat? Când îi judecăm pe părinții noștri există riscul să devenim și noi la fel ca ei. Ar fi interesat să îl întrebi pe soțul tău, fără însă să îl critici sau să îi faci morală. Ascultă-l, pune-i alte întrebări și fii alături de el. Oricum, îl ajută să fie mai conștient și să își dea seama că teama lui nu este fondată. Imaginația lui debordantă este cea care îi joacă feste. Se simte nefericit și, dacă va continua să își alimenteze frica, aceasta îi va controla tot mai mult viața. Întreabă-l cum se simte cu această frică? Este conștient de amploarea ei? Poate pentru el nu este deloc evident acest lucru. Spune-i că există cărți foarte bune despre acest subiect, poți de asemenea să îi sugerezi să vină la un curs sau, dacă preferă, o terapie personală pentru a învăța să își depășească fricile. Când cineva trăiește o asemenea frică, încearcă să observe întotdeauna copilul din interiorul acelei persoane. Este posibil ca, soțul tău, când era copil, să fi trăit o frică foarte mare, pe care a refuzat-o foarte adânc în el. A fost atât de dureros pentru el atunci, încât nu a reușit să o trăiască până la capăt și este încă acolo, blocată, în interiorul lui.

Spuneți-mi, de ce se folosește în franceză, expresia „a cădea în dragoste” (tomber en amour) ? Cred că ar fi mai bine să folosim mai degrabă expresia „a te înălța în dragoste”. Sunteți de acord?

Sunt mai degrabă de acord cu expresia „a cădea în dragoste”. Când cineva se îndrăgostește, acea persoană nu mai este cu adevărat ea însăși, deoarece fericirea ei depinde complet de prezența celeilalte persoane. Nu trăiește decât pentru momentul în care va fi din nou în compania persoanei de care s-a îndrăgostit. Are impresia că plutește în aer, dar această senzație nu este decât o iluzie. Este creată de un surplus de energie emotivă, care, pentru a se menține încărcată, are nevoie absolută de prezența celuilalt. Lipsită de această prezență, persoana în cauză simte un gol neîmplinit. Și atunci, euforia de la început face loc suferinței de a iubi, numită de obicei, suferința din dragoste. Când cineva spune: „am căzut în dragoste”, este vorba despre o iubire pasiune. Imediat ce se termină pasiunea, cei doi îndrăgostiți cad de pe înălțimile lor.

Iubirea adevărată, necondiționată, începe atunci când cei doi au trecut de stadiul îndrăgostirii. În iubirea adevărată, suntem departe de expresia „a cădea în dragoste” avem mai degrabă sentimentul de a fi, mai ales de a fi bine. Este o iubire confortabilă. Și atunci spunem Iubesc.

Sunt aproape sigură că soțul meu mă înșală. Am găsit în camera mea tot felul de lucruri care nu sunt ale mele și am auzit câteva convorbiri telefonice ciudate. Există vorbe și fapte care ar putea confirma acest lucru. Dacă înțeleg bine, ar trebui să îi spun că știu, dar mi se pare că ar trebui să îl prind asupra faptului, înainte de a-l putea acuza. Sigur mă va minți din nou. Ar trebui să îl consider o persoană căreia îi este frică și să îi spun că are nevoie de ajutor?

Este clar faptul că soțul tău încearcă, prin toate mijloacele, să te facă să îl confrunți. Îi este frică să vorbească el despre acest lucru și ar vrea ca tu să faci primii pași. Știe că ești la curent deoarece s-a asigurat să lase indicii în cameră. Probabil chiar este surprins că nu i-ai spus încă. Așadar, amândoi aveți aceeași frică. Lui îi este frică să îți spună și ție îți este frică să îi vorbești! A venit momentul să faceți un travaliu interior pentru a identifica ceea ce simțiți. Pentru a te orienta, poți folosi aceste întrebări: Îți este frică să nu îl pierzi? Că vei trăi singură? Că vei fi abandonată? Care este nivelul fricii tale? Cum te simți la ideea de a-l confrunța și de a risca o eventuală ruptură? Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?

O dată ce ești conștientă de ceea ce trăiești în interior, spune-i acest lucru soțului tău. Vorbește-i de fricile tale. De exemplu, ai putea să îi spui. Știu de mai mult timp, dar am preferat să mă prefac că nu știu nimic. Îmi era frică să îți vorbesc despre asta, la fel cum și ție îți era frică. Vorbește-i despre ceea ce simți. Nu îl poți forța pe soțul tău să îți dezvăluie fricile lui, mai ales dacă sunt mai puternice decât ale tale. În primul rând ar trebui să te ajuți tu însăși și este evident faptul că ar trebui să acționezi cât mai repede posibil. Dacă aștepti ca el să se decidă, nu faci decât să amâni o situație, care oricum este deja dezagreabilă. Mai devreme sau mai târziu va trebui să îi faci față.

Din întrebarea ta, reiese că ai vrea să îl prinzi asupra faptului pentru a-l putea acuza. Înainte de a trece la acuzații, amintește-ți de angajamentele pe care le-ai luat la începutul căsătoriei voastre. Ați mai vorbit despre ele de atunci? A promis să fie fidel? Ați discutat despre situația în care unul dintre voi ar putea fi atras de altcineva? Dacă da, ați decis să ascundeți acest lucru sau să vorbiți despre el? Dacă nu ați discutat niciodată despre acest subiect cum ai putea ști dacă acest bărbat și-a luat cu adevărat un angajament? Probabil îmi vei spune: Ne-am căsătorit și în mod automat a existat și o promisiune. Nu este deloc așa! Contractul legal, hârtia pe care ați semnat-o în timpul căsătoriei nu exprimă neapărat ceea ce s-a întâmplat în inima celor doi parteneri. O promisiune de fidelitate este o înțelegere care se încheie în intimitate, între cei doi, în momentul în care s-a luat un angajament de la inimă la inimă.

Este important să îți exprimi sentimentele și să îi spui partenerului tău ceea ce simți, referitor la orice aspect?

Cu cât vei putea să te dezvălui mai mult față de soțul tău, cu atât veți deveni mai buni prieteni. Relația voastră va deveni mai intimă și mai durabilă. Dar atenție, nu uita că, dacă te-ai decis să îi vorbești despre sentimentele tale și despre ceea ce simți, este alegerea ta. Fă acest lucru în scopul de a te ajuta să exprimi ceea ce simți și nu din speranța ascunsă ca el să te înțeleagă și să se destăinuie la rândul lui.

Soțul meu era un seducător și l-am părăsit. De ce mi se întâmplă mereu să întâlnesc bărbați seducători?

Pentru a vedea mai clar lucrurile, poți începe prin a observa ce anume te deranjează la bărbații seducători. Faptul că

ești mereu atrasă de genul acesta de persoane, chiar dacă ei sunt cei care te caută, indică faptul că există în acea atitudine ceva ce îți aparține ție. Ceea ce te deranjează la seducători este un aspect din tine însăși pe care nu vrei să îl vezi.

Ce înseamnă pentru tine un bărbat seducător? Un bărbat care seduce toate femeile și este infidel? Sau cineva care vorbește orice pentru a te seduce și nimic nu este adevărat? Seducător înseamnă a fi manipulator? Important este să vezi ce anume te deranjează mai mult. Aceste situații îți transmit pur și simplu faptul că ar trebui să observi atent un aspect din tine care te deranjează și pe care îl respingi. Nu vrei să vezi faptul că ți se întâmplă uneori și ție să te folosești de farmecele taje. Poate exprimi diferit de ceilalți acest lucru, dar motivația este aceeași. În același timp există o altă parte în tine care îți spune că nu este corect să fii seducătoare. Spuneți însă că, a fi seducător nu este automat sinonim cu „a nu fi corect”.

La fel ca în cazul oricărui tip de comportament, trebuie să îți observi propria ta motivație. Este important să ții cont de ambele părți ale unui comportament și să accepți că uneori poate fi bine să fii seducător, iar alteori nu. Trebuie să ne folosim discernământul și să nu mai catalogăm o atitudine ca fiind „bună” sau „rea”.

De ce îmi este frică să încep o relație și să mă implic într-o relație cu o femeie?

Probabil ești acel gen de persoană care nu trăiește momentul prezent și ai multe așteptări legate de viitor. Dacă măcar ai avea siguranța că acest lucru poate să dureze, atunci ai fi pregătit să te implici într-o relație, nu-i așa? Vrei cu orice preț să eviți suferința. Trăiești fie în trecut, fie în viitor. Ezităările tale sunt bazate fără îndoială pe o experiență dureroasă din trecut, de unde provine frica de a o vedea repetându-se, dacă te implici într-o nouă relație. Îți faci griji pentru viitor deoarece încă nu ai învățat să trăiești în prezent. Fericirea e trăită în momentul prezent. Ideal ar fi să înveți să te relaxezi mai mult. Dacă te simți bine cu cineva, acordă-ți dreptul de a trăi ceea ce ai de trăit. Savurează fiecare moment, ca și cum ar fi cel mai important moment din viața ta. Nimic nu te împiedică să continui să îți dorești ca relația să dureze, dar îți vei face un mare serviciu dacă vei înceta să mai vrei să controlezi viitorul. Detașându-te de trecut și abandonându-te în momentul prezent, ți se va întâmpla mereu ceea ce este mai bun pentru tine.

Am făcut tot posibilul pentru a o descuraja pe partenera mea să cumpere o lucrare de artă. Pentru mine, e o nebunie, deoarece este foarte costisitoare. Ce trebuie să fac pentru a o înțelege sau a o accepta? Ajutați-mă deoarece nu pot accepta o astfel de situație.

Spui că nu poți accepta faptul că partenera ta își permite nebunii și vrea să cumpere lucruri foarte costisitoare. Oare ar fi posibil ca și tu, să vrei din când în când să îți plătești mici luxuri, dar nu faci acest lucru? Nu îți acorzi dreptul de a te răsfăța, deoarece o voce din interiorul tău îți spune că nu este corect?

Astfel, partenera ta, reflectă o parte din tine însuși, pe care nu vrei să o vezi. Când vrei să îți faci mici capricii costisitoare, probabil că refulezi acest lucru și te controlezi foarte puternic. Atunci nu este deloc surprinzător faptul că îți este atât de greu să accepți faptul că ea își permite aceste luxuri. Nu întâmplător ne simțim atrași de anumite persoane și nu de altele. Partenera ta este alături de tine pentru a te ajuta să cunoști anumite aspecte din tine și să le accepți. Ar trebui să înveți să admiri partea ta „nerezonabilă”, căreia i-ar plăcea mult să poată să își facă unele capricii uneori.

De asemenea poți să verifici și să o întrebi pe partenera ta cum percepe ea lucrurile. Este posibil să te considere foarte cheltuitor, în alte aspecte. Dacă este așa, realitatea este că vă place să cheltuiți, însă fiecare în alt domeniu. Sau nu vă permiteți deloc să fiți cheltuitori, ceea ce se numește control. O atitudine de control este expresia fricii. Sunteți de acord să fiți controlați de fricile voastre și să vă fie afectată viața de cuplu? Puteți alege, înainte de a alege, examinați consecințele posibile și fiți gata să vă asumați responsabilitatea.

Sunt supărată pe soțul meu care mă disprețuiește și mă critică tot timpul. Mă umilește și mă întreb de ce mai continui să trăiesc cu el. Îmi spun că se va schimba într-o zi și până la urmă mă va accepta așa cum sunt eu.

Continui să trăiești cu soțul tău deoarece ți-ai creat un ideal de relație intimă și trăiești cu așteptarea zilei în care acel ideal se va manifesta. Nu trăiești în prezent. Nu îți spun că nu mai trebuie să speri, ci mai degrabă că ai nevoie să

faci față realității. Nu îl accepți deloc pe soțul tău și se pare că nici el nu te acceptă pe tine. Tolerezi situația sperând că într-o zi lucrurile se vor aranja. Trăiești în viitor, desprinsă de realitatea prezentă. Cum te simți acum în relația ta intimă? Ai cu adevărat forța de a tolera situația din prezent? Nu există nicio garanție de succes, prin urmare ești pregătită să îți asumi acest risc? Verifică acest lucru în interiorul tău. Te simți pregătită să continui în aceleași condiții? Dacă nu mai poți, a sosit timpul să pui cărțile pe masă: nu ești fericită și nici soțul tău nu pare să fie fericit. Spune-i exact cum stau lucrurile. Spune-i ceea ce simți, de exemplu: „Situația este prea dificilă, nu mai văd nicio posibilitate să continuăm astfel. Este prea mult pentru mine.”

Este important să îți respecți limitele, deoarece nicio persoană de pe pământ, niciun Dumnezeu nu îți cere să fii nefericită. Dumnezeu este dragoste, armonie și fericirea pe care o căutăm cu toții. Nu suntem obligați să suportăm o situație devenită intolerabilă. Nu ești făcută decât pentru a trăi speranța. Pentru a crea situația pe care o vrei, va trebui să acționezi. Ai puterea de a-ți crea viața și ar fi bine să vorbești cu soțul tău, cu toată sinceritatea. Spune-i ce simți și cere-i și lui să îți spună ce simte. Este fericit? Vrea să continue ca și până acum?

Este posibil chiar să decideți să vă separați temporar. Mulți oameni au reușit să își rezolve problema astfel. Este necesar să învățați să comunicați fără să vă insultați sau să vă criticați reciproc. Observă cum te simți, ce vrei în viață. O dată ce vei afla acest lucru, poți trece la acțiune. Într-un cuplu, întotdeauna unuia dintre parteneri îi este mai ușor să acționeze, decât celuilalt. Îți sugereze să îți faci curaj și să îți folosești forța interioară pentru a acționa. Dacă aștepti să acționeze soțul tău, este posibil să aștepti prea mult timp. Cine știe, poate că și el aștepta ca tu să te afirmi, pentru a te respecta mai mult și pentru a crea o altă relație, plăcută, între voi doi.

Îmi spun că stau în continuare cu soțul meu, deoarece s-ar simți pierdut fără mine. Oare mă mint pe mine însămi?

Poate că soțul tău ar fi într-adevăr pierdut fără tine, dar te-ai gândit că poate și tu ai fi la fel de pierdută fără el? Din ceea ce spui, soțul tău este foarte dependent de tine. Oare ar fi posibil ca tu să fii dependentă de dependența lui față de tine? Probabil îți place să joci rolul mamei față de el.

După ce vei conștientiza propria ta dependență, poți să vorbești cu el. Ai putea să stabilești întâlniri doar cu el pentru a observa cum vă simțiți fiecare dintre voi. Spune-i și lui ceea ce mi-ai spus și mie și cere-i să confirme dacă se poate. Ai putea să îl abordezi astfel: ”Să ne imaginăm pentru o clipă că nu mai suntem împreună. Te-ai simți pierdut fără mine? Am această impresie și am început să îmi pun întrebări legate de acest lucru. Aș vrea să vorbim despre asta, pentru a avea confirmarea că nu inventez povești. Poate și eu m-aș simți la fel de pierdută fără tine. Poate chiar mai mult!” Vorbiți deschis, ca niște buni prieteni, chiar dacă este nevoie de mult curaj pentru a începe o astfel de conversație. După aceea, vă veți simți mult mai bine amândoi.

În prezent am dificultăți cu soțul meu, îmi spune că nu suntem făcuți unul pentru altul, că ar fi trebuit să mă înșele încă din prima noastră vacanță și acest lucru ar fi pus capăt relației noastre. Spune că din cauza mea avem o relație atât de proastă. Ce credeți despre acest lucru?

Ești fericită să îți petreci viața cu cineva care nu te mai vrea? Ar fi bine să observi atent ce anume te face să te agăți atât de mult de el. Ce te sperie? Cum te simți la ideea că poate relația a eșuat din cauza ta? Soțul tău reușește să te facă să te simți vinovată atunci când te acuză? Ai făcut în mod conștient anumite lucruri, care dăunează relației? După părerea mea, nu ești vinovată de nimic, dar cu siguranță ești genul de persoană care se simte foarte ușor vinovată. Soțul tău este pe cale să exprime în exterior ceea ce crezi tu, în sinea ta. Își arată astfel acea parte din tine care își face tot timpul reproșuri. Este foarte important să vorbești despre asta și să exprime fiecare ceea ce vrea cu adevărat. Împărtășește-i fricile tale, spune-i de ce te agăți atât de mult de el. Și, mai ales, să nu vorbești cu el cu scopul de a-l face să înțeleagă ceva sau de a-l convinge să facă ce vrei tu. Ideea este să îi vorbești deschis despre ceea ce simți. Lasă-l apoi și pe el să vorbească. Fă fiecare etapă, pe rând, lasă-te ghidată în acest proces. Dacă este mai bine să vă despărțiți, fă tot posibilul ca despărțirea să aibă loc într-un mod armonios, cu dragoste.

Poate vă veți regăsi într-o zi, cine știe. Oricum, ce ai de pierdut? A rămâne cu cineva care nu te vrea, nu are cum să îți facă viața plăcută.

După douăzeci de ani de căsătorie, dintre care optsprezece fericite, am divorțat. Apoi am întâlnit un bărbat ideal, alături de care am stat câțiva ani, până când a murit în mod dramatic, în urmă cu șase luni. De atunci, îmi este teamă

să mă îndrăgostesc din nou, mi-e frică să nu trăiesc iar acele momente traumatizante. Dacă ați putea să mă sfătuiți în acest sens, eu nu găsesc o soluție.

Este evident faptul că îți este foarte frică, iar în spatele fricii tale de a te îndrăgosti din nou, stă de fapt o frică și mai mai mare: frica de a fi din nou abandonată. Ți se întâmplă astfel de situații pentru a conștientiza frica ta de abandon și pentru a învăța să trăiești în prezent. Îți folosești în prezent experiențele trecute, pentru a lua decizii pentru prezent. Continuând să îți fie teamă că se vor repeta aceleași experiențe, vei trăi continuu trecutul. Cu cât investești mai multă energie în trecut, cu atât te asiguri că vei trăi alte situații asemănătoare, alte abandonuri. Ar trebui să îți folosești trecutul pentru a te ajuta să conștientizezi cât de mult te împiedică teama ta de a fi abandonată, să trăiești momentele din prezent. Încearcă să ai mai multă încredere în viață și treptat, vei reuși să îți depășești frica. Trăiește prezentul cu bucurie și lasă-te condusă de dumnezeul tău interior. Dacă în calea ta vei întâlni pe cineva, fii deschisă spre bucurie și plăcere. Învăță să primești cu simplitate aceste momente. Încetează să mai crezi că, dacă iubești pe cineva, acea persoană este a ta pentru tot restul vieții tale. Trăim aici pe pământ pentru a iubi și nu pentru a poseda pe cineva. În cazul tău, ai ocazia să înveți să iubești persoane diferite. Dacă întâlnești pe cineva, este important să îl iubești cât mai mult, fără să te agăți de el. Ar trebui să îl apreciezi pe celălalt pentru ceea ce te învață despre tine însăși și nu pentru că îți completează viața. Dragostea pe care o ai pentru tine însăși trebuie să fie pe deplin satisfăcătoare, iar o altă persoană din viața ta, ar trebui să fie pur și simplu, doar glazura de pe tort.

Ați putea să îmi spuneți cum să îl fac pe partenerul meu să îmi accepte evoluția personală, fără ca acest lucru să distrugă relația de cuplu?

Dacă partenerul tău nu acceptă evoluția ta personală, înseamnă că și tu ai aceeași dificultate în a accepta faptul că el nu are același ritm ca și tine. Viața ta de cuplu nu este deloc în pericol dacă accepți faptul că el nu folosește aceleași instrumente ca și tine. Este posibil să crezi că tu ești mai evoluată decât soțul tău? Este un lucru foarte periculos pentru orgoliul spiritual. Iar felul în care evoluează este o alegere foarte personală. Ar trebui să accepți alegerile soțului tău. Dacă el nu vrea să folosească aceleași mijloace ca și tine, este decizia lui și face parte din planul lui de viață. Fiecare are calea lui! Dacă vrei să îți păstrezi viața de cuplu, încetează să crezi că ești mai evoluată decât soțul tău.

Ce pot face dacă partenerul meu de viață își lasă peste tot mâncarea, lenjeria, hârtiile etc.? Eu nu sunt dezordonată și pentru mine este o situație foarte dificilă.

Ai încercat până acum să vorbești cu soțul tău fără să vrei să ai câștig de cauză sau să îl schimbi? Te-ai gândit să găsești soluții care ar fi acceptabile pentru amândoi? Faptul de a trăi sub același acoperiș înseamnă că locuința aparține amândorura.

Ați putea alege de comun acord o parte din casă care să fie colțul lui, unde să poată aduna tot ce vrea el. Faptul că locuiți împreună nu înseamnă că trebuie să aveți aceleași gusturi. Dacă ați putea să găsiți imediat o înțelegere reciprocă, ar fi minunat, dar mai întâi trebuie să încetezi să mai vrei să îl schimbi. Acordă-i dreptul de a fi așa cum este el. Încearcă să observi teama care se ascunde în spatele acțiunilor lui. Cu siguranță, soțului tău îi este frică să nu îi lipsească ceva. Și nu este întâmplător faptul că ai fost atrasă de un partener cărui îi este frică să nu îi lipsească bunuri materiale! Este alături de tine, pentru a reflecta una dintre temerile tale. Ce îți este teamă că îți va lipsi? Ce acumulezi? Bani? Rețete? Cărți? Cunoștințe? Sau se întâmplă să nu îndrăznești să spui nu de teamă că vei trece pe lângă ceva interesant?

O dată ce vei fi conștientă de propria ta frică, conștientizează faptul că în realitate semănați unul cu altul, dar exprimați acest lucru în mod diferit. Știind că frica ta este temporară, acceptă-te așa cum ești și acordă-ți dreptul de a fi așa cum ești. Vei vedea faptul că teama ta se va micșora treptat, până când vei avea mai multă încredere în viață. Deocamdată, trebuie să îți acorzi dreptul și să îi acorzi și soțului tău dreptul de a acumula, fiecare în domeniul lui. Soluția cea mai acceptabilă, pentru amândoi este să vă acordați unul altuia spațiul necesar pentru a acumula în mod liber tot ceea ce vreți fiecare.

Aveam o viață foarte activă și bogată. Nu am înțeles mesajul pe care mi l-a lăsat soțul meu când s-a sinucis. Caut un răspuns, de un an și jumătate. Înainte de a pleca, soțul meu mi-a spus că nu mai poate să mă urmeze, în evoluția mea și acum îmi este frică să reiau viața activă pe care o aveam înainte. Ce aș putea să fac?

Nimeni nu este responsabil de sinuciderea altcuiva. Soțul tău a ales acest mod de a-și încheia viața și alegerea îi aparține doar lui. Te crezi într-adevăr vinovată de sinuciderea lui? Verifică atent în tine și vei vedea că nu ai vrut niciodată - conștient sau inconștient - ca el să își încheie astfel viața. Probabil nu erai conștientă de ceea ce trăia el și chiar dacă ai fi fost conștientă, nu ai fi putut să schimbi mare lucru. Felul în care el reacționa la viața ta activă și bogată, îi aparține doar lui, la fel ca și decizia lui de a își pune capăt vieții. Ar fi putut alege alte soluții, pentru a se adapta ritmului tău de viață. De exemplu, ar fi putut alege să ducă o viață simplă și liniștită, lăsându-te să trăiești în ritmul tău însă nu, și-a spus că nu mai are nimic de făcut în această viață. Oricare ar fi motivația din spatele acestei alegeri, acest lucru nu îl privește decât pe el.

Acum ești responsabilă pentru viața ta și alegerile tale îți aparțin doar ție. Poți să alegi să îți fie teamă pentru tot restul vieții și să te simți vinovată pentru ceea ce s-a întâmplat în trecut. Sau poți să decizi altceva: "Eu vreau să trăiesc, ce înseamnă a trăi pentru mine?" Fiecare dintre noi avem propria noastră definiție a vieții. Dacă faptul de a avea o viață activă și bogată te face fericită, este important să te iubești destul de mult pentru a răspunde nevoilor și dorințelor tale. Dacă soțul tău nu era de acord cu stilul tău de viață, acest lucru nu înseamnă că acest stil este greșit. Este vorba pur și simplu despre o alegere personală.

Cum putem acoperi lipsa de tandrețe din viața noastră? Eu dăruiesc foarte multă tandrețe celorlalți, dar mie îmi lipsește din ce în ce mai mult.

Ești de acord cu faptul că culegem ceea ce semănăm? Atunci este normal să te întrebi de ce primești atât de puțină tandrețe din moment ce tu dăruiești atât de multă. În cazul tău, încearcă să găsești motivația care se ascunde în spatele nevoii de a dăruia atât de multă tandrețe. Este vorba într-adevăr de o dăruire în mod gratuit? Cu siguranță îți este teamă că îți va lipsi, deoarece este ceea ce culegi apoi. Când dai ceva din teama de a nu primi destul, dai având niște așteptări. Și atunci lipsa ta este tot mai puternică. Deoarece nu dai într-un mod generos, necondiționat, culegi până la urmă o lipsă de tandrețe. Teamă ta de a nu avea tandrețe este mai puternică decât nevoia ta de a dăruia.

Și cum senzația de lipsă este cea care domină, aceasta este cea care câștigă și se manifestă în viața ta. Este un fenomen foarte interesant de observat. Explică de ce există atât de multe persoane care nu culeg ceea ce seamănă. Persoana care muncește din teamă că nu va avea bani, va avea mereu o lipsă de bani, deoarece este motivată de frica de a nu avea bani. Această lege a cauzei și a efectului se aplică în toate domeniile, inclusiv în cea a tandreței. Încearcă să oferi tandrețe fără să aștepti ceva în schimb. Dăruiește pentru plăcerea de a dăruia și nu pentru a primi ceva în schimb. Treptat, vor apărea mai multe schimbări în viața ta afectivă.

Ați putea să îmi explicați de ce lucrurile merg bine la începutul unei relații cu cineva, iar cu timpul, situația se deteriorează?

În perioada în care două persoane sunt îndrăgostite, nu văd decât aspectele care le fac fericite. Un partener nou ne face să vedem părțile din noi înșine care ne plac cel mai mult. După ce trece perioada de început, facem față unei realități puțin mai greu de asumat. Descoperim la celălalt aspecte pe care încă nu le-am remarcat. Și lucrurile se complică și mai mult atunci când partenerul nostru începe să reflecte unele dintre aspectele din noi înșine, care nu ne plac și care am vrea să dispară.

Să presupunem, de exemplu, că am o problemă de piele, chiar în mijlocul feței și, de fiecare dată când mă privesc în oglindă, aș vrea să fac să dispară acea oglindă, care îmi arată problema. Exact același lucru se întâmplă și cu partenerul nostru. Devine oglinda noastră și, cu cât stăm mai mult cu el, cu atât oglinda va arăta mai mult adevărul. Nu putem să nu ne privim, deoarece oglinda este mereu în fața noastră. Suntem obligați să facem față lucrurilor pe care le trezește în noi partenerul nostru. De aceea trebuie să ne folosim relațiile intime pentru a învăța să ne cunoaștem și a descoperi aspectele din noi pe care le respingem. Când ignorăm sau uităm acest lucru, încercăm să îl schimbăm pe celălalt în loc să ne privim pe noi înșine și atunci încep problemele. Ne-ar plăcea ca oglinda să reflecte o imagine diferită. Este la fel de ireal ca și cum am încerca să frecăm oglinda pentru a șterge problema de piele sau să vrem să schimbăm oglinda. Ființa ta are nevoie să îți accepți atât părțile bune cât și pe cele mai puțin bune, sau cel puțin pe care le consideri tu așa. Atragi anumiți oameni care reflectă acele aspecte din tine pe care nu le accepți. Apar la suprafață, sub forme foarte diferite, atâta timp cât nu vor fi acceptate. Trebuie să îți dorești sincer să folosești relația ta intimă pentru a învăța să te cunoști și să te iubești mai mult.

A te accepta înseamnă a-ți acorda dreptul să fii ceea ce ești, chiar dacă nu îți place acest lucru, conștientizând faptul că este ceva temporar. Când învățăm să acceptăm părțile din noi, care ne plac mai puțin, ne aflăm pe calea cea bună. Ne îndreptăm treptat spre ceea ce preferăm. Pentru a exista o schimbare, trebuie să îți acorzi mai întâi dreptul de a fi ceea ce ești.

Am un soț foarte autoritar care știe tot și care are tot timpul dreptate. Cum aș putea dialoga cu o astfel de persoană? Aveți vreo sugestie?

În primul rând, soțul tău vrea să dialogheze? Când stați de vorbă, este vorba într-adevăr de un dialog sau este mai degrabă un monolog pe care îl ții tu cu intenția de a-l schimba sau de a-l acuza? Dacă sunteți căsătoriți nu înseamnă că trebuie să aveți chef să vorbiți amândoi în același timp. De obicei, unul dintre cei doi parteneri vorbește, în timp ce celălalt, preferă să asculte. Când vrei să vorbești cu soțul tău, este important să verifici înainte, dacă și el vrea să vorbească, dacă preferă să te asculte sau dacă nu vrea să mai facă nimic. Ar trebui să îl respecti în alegerea lui. Dacă soțul tău este introvertit și nu vrea să vorbească niciodată, găsește pe altcineva cu care să comunici. Ai putea să îl întrebi pe soțul tău de ce nu vrea să vorbească și să încerci să simți ceea ce trăiește. Întreabă-l ce gen de comunicare ar prefera să aibă cu tine. Fiind un bărbat autoritar, cu siguranță spune ceea ce gândește pe un ton mai degrabă sec și direct. Dificultatea pe care o ai în a accepta autoritatea soțului tău există pentru a te ajuta să devii conștientă de faptul că nu ai acceptat încă autoritatea tatălui tău.

Adeseori ne atragem partenerul de care avem nevoie pentru a ne ajuta să acceptăm un aspect al părinților noștri, pe care nu l-am acceptat. Când tatăl tău era autoritar, pentru el acest lucru însemna că este un părinte bun. Este ceea ce a învățat el în copilărie. În spatele autorității lui se ascundea frica de a nu fi la înălțimea situației sau de a nu fi respectat. Fiind capabilă să simți frica tatălui tău, vei reuși mai ușor să accepți faptul că autoritatea soțului tău ascunde de asemenea o frică, probabil aceeași ca și în cazul tatălui tău. Nu este cazul să îi spui direct soțului tău: “Ți-e frică de ceva?” Mai degrabă îți acorzi timp să îi simți frica, să îl întrebi, cu intenția de a-l asculta cu adevărat, fără obiecții, fără să îi faci morală. Este posibil ca astfel soțul tău să fie mai deschis după aceea.

Cum aș putea să reacționez când soțul meu face unele lucruri pe care le dezaproab, de exemplu, o declarație falsă, pentru a obține bani? Trebuie să vă mărturisesc că am semnat o astfel de declarație și că acum îmi reproșez acest lucru.

Ar fi binevenită o discuție cu soțul tău. Amândoi, veți putea afla ce se ascunde după aceste declarații false. Vei descoperi, fără îndoială faptul că, soțului tău îi este teamă să nu rămână fără bani sau altceva. Faptul că ai semnat acea declarație arată în mod clar că ai aceeași teamă ca și el. Ceea ce te deosebește de soțul tău este faptul că ești în contact cu acea parte din tine care vrea să fii corectă, integritate și cinstită. La fel ca și în cazul soțului tău, cealaltă parte din tine, care se teme că îi va lipsi ceva, te face să dai uneori declarații false. Partea corectă nu se simte bine într-o astfel de situație, deoarece știe că oricum, culegem întotdeauna ceea ce semănăm. Acea parte știe că nu vei culege armonie, dacă nu vei fi corectă. Soțul tău reușește să refuzeze, chiar să nege acea parte din el mai ușor decât tine, deoarece pur și simplu are mai rar contact cu acea parte, în fond, trăiți amândoi același lucru, dar la un grad diferit și prin moduri diferite de a-l exprima. Această lucruri trebuie să îl accepți. Vorbește deschis cu el despre acest lucru. Împreună, veți reuși să vedeți de unde provin fricile voastre și să găsiți modalități pentru a le depăși. Poți să alegi să nu mai semnezi acele declarații false. Nimic nu te obligă să faci ceva împotriva voinței tale. Dacă soțul tău vrea să continue să facă acest lucru, poate să semneze el însuși declarația, nu-i așa?

Ce pot face dacă visele mele personale nu coincid cu cele ale partenerii mele, cu care locuiesc?

În viață, poți avea toate visele și toate dorințele pe care le vrei, cu atât mai mult cu cât nu depind nici de consimțământul, nici de prezența altcuiva. Să presupunem că visezi, de exemplu, să trăiești la țară, cu partenera ta, dar ei nu îi place viața la țară. Poți să îți imaginezi și să vizualizezi faptul că într-o zi, vei trăi la țară, cu o parteneră, care va dori același lucru. Dacă nu este cea cu care trăiești acum, poate va fi altcineva.

Nu poți forța pe cineva să îți împărtășească visele. În schimb poți să-ți imaginezi, să vizualizezi și să îți dorești ca visele tale să se împlinească, păstrând însă în minte ideea că visele noastre nu răspund nepărat nevoilor noastre imediate. Nimic nu te împiedică să faci ceva în scopul de a-ți atinge visul, dar lasă mereu o poartă deschisă. Poate ceea ce visezi nu este ceva bun pentru tine. Visele vin din imaginația noastră, care este limitată de cunoștințele

noastre și de gradul nostru de conștiință. Dumnezeuul tău interior îți cunoaște adevăratele nevoi și poți să ai încredere în el. De exemplu, ai putea să îi spui „Eu visez cutare lucru și prietena mea nu pare să aibă același ideal ca și mine. Îți cer să faci să mi se întâmple ceea ce este mai bine pentru amândoi.” Cât despre rezultatul final, lasă mereu o poartă deschisă. Acest lucru nu te împiedică nici să visezi, nici să faci ceva pentru a-ți atinge scopul.

Cum să nu mă simt vinovată când îl las pe soțul meu acasă cu copiii, iar eu plec să mă întâlnesc cu o prietenă, merg prin magazine sau pur și simplu să mă plimb, să mă gândesc la mine

Culpabilitatea este emoția care dăunează cel mai mult omenirii. Deoarece este creată de credințele noastre, deci din planul mental, singurul mod de a nu ne mai simți vinovați este acela de a ne schimba credințele. Poți să consulți cartea despre credințe, dar până atunci, verifică în interiorul tău: ești cu adevărat vinovată? Ești vinovată atunci când decizi în mod conștient să faci rău cuiva. Crezi cu adevărat că atunci când îi lași din când în când pe copii singuri cu soțul tău, acest lucru le face rău? Poate soțul tău încearcă să te convingă că este nefericit atunci când pleci. Pur și simplu îți exprimi dependența lui de tine.

Privește mai adânc, știi foarte bine că nu faci rău nimănui. De altfel, ieșirile tale nu pot decât să ajute relația dintre soțul tău și copii. Cu siguranță ai credea că o mamă bună trebuie să fie tot timpul acasă. Crezi poate că o soție bună trebuie să aibă grijă să nu fie cauza indispoziției soțului ei. Este vina ta dacă el se supără? Dacă vei reuși să schimbi una dintre aceste credințe, nu te vei mai simți vinovată.

Sunt mama unei fete de patru ani și jumătate, sunt căsătorită de opt ani cu același bărbat, aș vrea să știu cum să am o relație mai bună cu soțul meu alcoolic, care este foarte serios, de un an și trei luni.

Modul cel mai eficient este comunicarea. Ar trebui să înveți să comunici fără să te plângi, fără să acuzi și să vrei să îl schimbi pe celălalt. Cum? Vorbind despre tine, dezvoltându-te, fiind sinceră. Vorbește-i de exemplu, despre ceea ce ai trăit în trecut, despre ceea ce trăiești astăzi: speranțele tale, fricile, temerile, observațiile tale, ceea ce descoperi în tine însăși. Secretul constă în a nu îl acuza pe soțul tău și a nu avea așteptări. Vorbește-i cu inima deschisă. Modul cel mai rapid și cel mai eficient de a ameliora o relație intimă este acela de a-l folosi pe partenerul tău ca pe o oglindă pentru a te cunoaște mai bine. Această metodă va accelera mult demersul tău și vă va apropia unul de altul.

Faptul că ai fost atrasă de un bărbat alcoolic arată faptul că și la tine există o dependență. Un dependent atrage întotdeauna un alt dependent. De ce sau de cine ești dependentă? Observă atent. Soțul tău îți exprimă dependența fizică prin alcool, cum îți manifestă tu dependența? Prin zahăr, medicamente, țigări, lichior, patiserie, pâine, biscuiți? Dependența fizică este pur și simplu transferul unei dependențe mai profunde, la nivelul ființei. De ce sunteți amândoi dependenți: de prezența celuilalt, de acordul lui, de recunoaștere? De ce anume nu vă puteți lipsi? Observați împreună cum ați putea să vă ajutați reciproc pentru a vă depăși dependența.

Soția mea crede că are tot timpul dreptate și respinge mereu sugestiile pe care le aduc eu pentru a îmbunătăți relația noastră de cuplu. Mă învinovățește pentru orice. Cum aș putea să mă descurc cu acest lucru fără să mă afecteze sau să mă tulbure?

Soția ta vrea pur și simplu să exprime cu voce tare ceea ce spui tu în interiorul tău. Ți-ai dat seama cât de vinovat te simți și cât de responsabil de fericirea cuplului? Încerci să îmbunătățești relația și îți asumi singur o responsabilitate care aparține ambilor parteneri. Singura ta responsabilitate este să te ocupi de evoluția ta. Doar dragostea te poate ajuta să îmbunătățești lucrurile: dragostea pentru tine însuși și dragostea pentru celălalt. Soția ta este alături de tine pentru a te ajuta să te cunoști mai mult. Observă-te prin intermediul ei. Observă cât îi este de teamă, în adâncul ființei ei. Frica ei o împinge să vrea să aibă mereu dreptate.

Iar acum observă care sunt fricile tale. Îți este teamă că nu vei avea o relație de cuplu reușită, deoarece te crezi singurul responsabil de bunul mers al lucrurilor. Nu e de mirare că te simți afectat atunci când ea aruncă vina pe tine. Ea reflectă de fapt un aspect din tine însuși pe care tu nu vrei să îl vezi. Ar trebui să începi prin a schimba ceea ce crezi despre tine însuși, apoi vor apărea și schimbările din exterior. Tot ceea ce se întâmplă în jurul tău și în relația cu soția ta nu este decât reflectarea a ceea ce se întâmplă în tine. Se pare că ei îi este frică să își asume propria răspundere în relația de cuplu. Preferă să creadă că totul este din vina ta.

Când vei învăța să simți fricile și suferința acestei femei, vorbește cu ea. Întreab-o cum percepe ea viața de cuplu, care este idealul ei, care sunt nevoile și dorințele ei. Ascult-o fără să o critici, fără să încerci să o schimbi sau să o acuzi. Fii deschis la ceea ce îți spune și încearcă să simți fetița din ea căreia îi este frică. Vei vedea că relația ta se va schimba treptat. Dar, înainte de toate, ar trebui să nu mai crezi că tu ești responsabil de reușita relației voastre de cuplu. Ai putea chiar să ajungi să te îmbolnăvești cu povestea aceasta, dar nu vei reuși niciodată să o faci pe soția ta fericită dacă ea nu vrea să fie fericită prin ea însăși. Fericirea va bate la ușa ta atunci când vei învăța să îi acorzi soției tale dreptul de a fi ceea ce vrea să fie și să îi acorzi și ție același drept.

L-am părăsit de mai multe ori pe partenerul meu deoarece este manipulator și m-a bătut de mai multe ori. Mă gândesc tot timpul la asta. Deocamdată, l-am părăsit din nou, dar îmi este foarte frică să îl întâlnesc sau să mă sune, deoarece sunt sigură că aş putea să mă întorc din nou în brațele lui.

Se pare că ai de a face cu două personalități foarte contradictorii, deoarece există clar o dualitate în tine. Una dintre ele se simte atrasă de acest bărbat violent, iar cealaltă parte nu mai vrea să trăiască această viață violentă. În cazul tău, partea care mi se pare dominantă este cea atrasă de violență. Acordă-ți timp pentru a verifica de unde provine și de ce ții atât de mult ca tu să trăiești acest gen de relație. Este posibil să fi avut un tată violent și ai învățat că a fi iubit înseamnă a fi agresat. Este posibil să fii foarte dură cu tine însăși și să fii violentă față de tine. În acest caz, atragi violența pentru a deveni conștientă de ceea ce se întâmplă în interiorul tău.

Profită de un moment în care ești singură, pentru a face următorul exercițiu: așează două scaune unul în fața celuilalt. Fiecare scaun reprezintă o parte din tine. Schimbând scaunele, vei putea să comunici pe rând, cu partea din tine care este atrasă de violență și apoi cu cealaltă parte care nu mai vrea să trăiască așa. Înainte de a începe exercițiul, destinde-te câteva momente. Apoi, așează-te pe scaunul care reprezintă partea care atrage violența și intră în contact cu ea. Întreab-o de ce te aduce tot timpul la acest gen de experiență? Vorbește ca între prieteni, află care este motivația ei. Apoi, așează-te pe celălalt scaun. Vorbește cu cealaltă parte care nu vrea să trăiască această violență. Cum ar putea să te ajute această parte? Întreab-o ce ai nevoie să înveți despre tine însăși pentru a încheia acest ciclu. Primește ceea ce vine. Schimbă scaunul de fiecare dată când una dintre părți vrea să vorbească. Ai putea chiar să le întrebi câți ani aveai când a apărut ea. Apoi, mulțumește-i fiecareia dintre ele pentru că te-a ajutat să te cunoști mai bine. Negociază cu ele un mijloc care te va asigura de colaborarea lor, pentru a-ți realiza scopul: acela de a-ți fi cât mai bine. Fiind deschisă, vei învăța să armonizezi cele două aspecte contradictorii din tine și, mai ales, acest lucru te va ajuta să te cunoști mai bine.

Cum poți favoriza o bună comunicare în cuplu, astfel încât cei doi parteneri să se asculte unul pe celălalt, fără să se întrerupă sau să se asculte doar foarte puțin?

Dacă vrei ca cineva să te asculte fără să te întrerupă, nu ai decât să semeni ceea ce vrei să culegi. Poți să devii mai conștientă de felul tău de a asculta. Faci într-adevăr acest lucru, fără să îl întrerupi pe celălalt? Ți se întâmplă să simți un impuls de a-ți întrerupe, deși celălalt nici măcar nu a terminat ceea ce a avea de spus? Îți pregătești răspunsul pe care vrei să i-l dai, înainte ca celălalt să spună tot ce are de spus? În acest caz, nu asculți cu adevărat, deoarece ești deja pe cale să judeci și să respingi ceea ce spune celălalt.

Exersează ascultarea peste tot, nu doar în relația de cuplu, ci și cu toți cei din jurul tău. Încearcă să asculți până la capăt, fără să-i întrerupi. Nu asculta doar cu urechile, ci și cu inima, simte ceea ce se întâmplă la celălalt, atunci când cineva îți vorbește. Acest gen de ascultare se dezvoltă dacă ai inima larg deschisă. Te asigur că, dacă vei asculta oamenii astfel, vei culege același tip de ascultare.

Când relația cu soția mea nu merge bine, cum pot ști dacă trebuie să renunț și să aștept, sau să fac ceva pentru ca lucrurile să se miște, ceva să se schimbe?

Din întrebarea ta reiese că, tu consideri că a renunța, a te relaxa, înseamnă a aștepta și a nu face nimic. Această atitudine nu înseamnă detașare, ci supunere. A renunța, a te detașa, înseamnă a nu mai fi atașat de rezultat și a avea încredere în Dumnezeu din interior. Nimic nu se întâmplă fără niciun motiv și nimic nu este întâmplător. Îți sugerez să acționezi, cum ști tu mai bine, detașându-te de rezultatul final, adică, fără să cauți să știi când, unde, cum și care va fi acel rezultat.

Soțul meu nu e niciodată acasă și ies în oraș cu colegul meu de serviciu. Mă simt bine cu el. Ar trebui să fac o alegere? Știu că amândoi mă iubesc și sunt puțin confuză.

În cazul tău, cel mai bun lucru pe care îl poți face este să fii sinceră și să exprimi ceea ce trăiești, față de soțul și prietenul tău. Este foarte greu, aproape imposibil, să întreții o relație intimă cu două persoane, în același timp. Chiar dacă știi că amândoi te iubesc, este o situație care creează multă emoție, neliniște și stres.

În schimb, nimic nu te oprește să ai în același timp, o relație intimă cu soțul tău și o relație de prietenie cu altcineva. Vei ști cu siguranță să faci alegerea. Dar înainte, întreabă-l pe soțul tău de ce își organizează viața, în așa fel încât să nu prea stea pe acasă. Este conștient de efectele pe care alegerea lui le poate avea asupra vieții voastre de cuplu? Se întâmplă des ca bărbabții să nu se gândească la acest aspect. Cred că rolul lor de seducător compensează absența de acasă. Vorbind cu el, fiind sinceră cu tine însăși și cu colegul tău de serviciu, vei găsi soluția cea mai bună.

Ce pot face dacă partenerul meu nu este optimist, nu vrea să trăiască în bucurie și dragoste? Nici măcar nu mai îmi face plăcere să călătoresc cu el și mă simt rănită.

Ar fi posibil ca o parte din tine să fie pesimistă și să nu îți acorzi dreptul de a exprima? Te forțezi să fii mereu optimistă și să dai impresia că te scalzi în bucurie? Dacă partenerul tău exprimă deschis atitudinea opusă, este posibil ca tu să nu fii sinceră cu tine însăși. Verifică atent în interiorul tău. Dacă refuzi să admiți că în tine există o parte negativă, această negație este suficientă pentru ca tu să te simți deranjată imediat ce cineva exprimă acest lucru în exterior. Nu spun că ar trebui să devii pesimistă, ci că vei avea de câștigat dacă îți accepți această parte. Vei putea uneori să îți permiți să fii pesimistă, știind în același timp că acest lucru nu te transformă într-o persoană rea.

Pesimismul denotă doar o frică sau o rană. Poți fi o persoană plină de iubire chiar dacă nu ești veselă tot timpul. Acordă-i spațiu soțului tău, atunci când este pesimist. Dacă se simte înțeles și acceptat, există mari șanse ca latura lui optimistă să se exprime mai mult. Spune-ți că, dacă partea optimistă este foarte pronunțată la tine, cu siguranță există și la soțul tău. Diferența dintre tine și el constă în faptul că el își sufocă latura pozitivă, în timp ce tu îți sufoci latura negativă. Important este să găsești un echilibru interior și un echilibru între voi doi.

A nu fi responsabil de fericirea sau de nefericirea partenerului tău, nu poate duce la o formă de independență sau de nepăsare, între cei doi soți?

A nu fi responsabil de fericirea celorlalți nu înseamnă a fi indiferent, sunt două lucruri foarte diferite. A dezvolta o relație independentă în loc de una dependentă este un lucru foarte bun pentru sănătatea unei vieți de cuplu. Se pare că îți este frică să nu trăiești o relație fondată pe indiferență. După cum spuneai, indiferența, înseamnă să nu îți pese ce trăiește celălalt, să nu ai nicio compasiune. Poți să suferi dacă soțul tău este nefericit, fără însă să îi trăiești emoțiile și nefericirea și fără să crezi că trebuie să găsești neapărat o soluție pentru el. Fericirea lui nu depinde de tine și nu datorită ție este fericit sau nefericit.

A nu te simți responsabil de fericirea celui alt, nefiind însă indiferent la ceea ce trăiește el, este posibil atunci când îl poți însoți pe partenerul tău, fără să ai așteptări. De exemplu, îți poți împărtăși părerea ta, îi poți oferi soluții, sfaturi, lăsându-l să aleagă ceea ce îi convine. Să ai încredere în el și nu mai insista să conduci totul. Este posibil să ai o inimă bună și să fii interesat de ceea ce trăiește celălalt, fără să preiei totul asupra ta.

În general, mă înțeleg destul de bine cu soțul meu. Dar oare pot să îi spun atunci când observ că nu își controlează emoțiile și se lasă împovărat de evenimente? Când fac acest lucru, el se supără.

Mă întrebi dacă „poți face acest lucru”. Nu tu ești cea care poate face acest lucru, ci soțul tău deoarece el este cel implicat. Cunoscând natura foarte emotivă a soțului tău, este important să fii atentă cu el. E vorba despre compasiunea umană. Când îi spui ceva, poți fi atentă cum îi spui, care este intenția ta. Nu ești de acord cu ceea ce trăiește el? Vrei să îl controlezi, să îl conduci, să îl schimbi sau chiar faci ceva pentru binele lui?

Dacă ești sigură că nu faci acest lucru pentru satisfacția personală, spune-i astfel : „Pot să îți spun ceva referitor la cutare subiect? Cred că ar fi un lucru bun pentru tine. Aș vrea să îți spun ceea ce percep eu. Poți să faci ce vrei apoi.

” Respectă-i răspunsul. Oricum, este posibil ca el să știe ce crezi și să îți cunoască convingerile.

Ceea ce este nou pentru tine, este faptul de a-i recunoaște dreptul de a face ce vrea. Faptul că soțul tău nu își stăpânește emoțiile, înseamnă că în trecut a fost nevoit să le controleze foarte mult. Le-a reținut atât de mult încât acum îi este foarte greu să se abțină. Arată-i compasiune și încearcă să simți suferința pe care o trăiește prin emoțiile lui. Întreabă-l cum se simte când își dă seama că emoțiile îl copleșesc. Îi este teamă de ceea ce s-ar putea întâmpla dacă își pierde controlul? Vorbește cu el despre acest lucru.

Partenerul meu este cel mai tânăr membru din familia lui și a locuit cu mama lui, până când m-a cunoscut pe mine. Tatăl lui a murit când el era foarte mic. Mama lui nu mă poate accepta și mă consideră mincinosă și prost crescută. Înțeleg faptul că el vrea să o vadă pe mama lui, dar nu accept faptul că îmi pretinde să merg și eu la ea și să o respect. Ce aş putea face în situația aceasta?

Din ceea ce îmi spui reiese faptul că, între partenerul tău și mama lui, complexul lui Oedip nu a fost complet. În continuare au o relație bărbat-femeie, mai degrabă decât mamă-fiu. Și ei îi este foarte greu să îl lase să plece. Când există un complex al lui Oedip, nerezolvat, acest lucru implică o atitudine de posesivitate și de gelozie. Soacra ta este cu siguranță geloasă pe tine, iar tu ești geloasă pe atașamentul partenerului tău față de ea. Dacă vrei să trăiești în continuare cu un bărbat care încă nu s-a desprins de mama lui, este important să accepți acest atașament și să îți dai seama că nu poți să faci nimic. El este singurul care se poate detașa de mama lui. Acordă-i dreptul să trăiască acest atașament, fără gelozie, fără să încerci să îl influențezi.

Dacă ți se pare că este prea mult faptul că îți cere să mergei la mama lui, fii sinceră cu tine însăși și cu partenerul tău. Spune-i deschis că ai o dificultate în a accepta această relație, că ești la fel de geloasă ca și ea. E ca și cum partenerul tău ar avea două femei în viața lui. Ar trebui, de asemenea, să verifici dacă, în ceea ce te privește, ai rezolvat propriul tău complex al lui Oedip, în relația cu tatăl tău. Ce fel de relație ai avut cu el? Este posibil ca partenerul tău și mama lui să reflecte ceea ce trăiești tu în relație cu tatăl tău, chiar dacă în mod inconștient.

Când vreau să ies seara, îi spun soției mele dinainte. Din momentul în care am anunțat-o, până în momentul în care ies, ea se supără, mă critică și îmi pune bețe în roate. Până la urmă nu mai ies sau ies totuși, dar mă simt vinovat. Cum aş putea face să mă simt bine, făcând lucrurile care îmi plac, când vreau eu?

Cu siguranță există în tine o parte care se simte vinovată pentru faptul că vrei să ieși singur. Soția ta nu face decât să reflecte ceea ce simți în interior. Sentimentul tău de culpabilitate provine din credințele tale. Ce fel de model ți-au transmis părinții tăi când erai mic? Ți-au arătat faptul că un soț ideal nu iese niciodată în oraș fără soția lui? Atunci va trebui să lucrezi referitor la această credință. Știi foarte bine că faptul de a ieși uneori seara cu prietenii tăi, fără soția ta, nu te transformă într-un soț rău. O parte din tine știe acest lucru, dar cealaltă parte este convinsă de contrariu, preia controlul și îți tulbură viața. De aceea te simți vinovat.

Pentru ca soția ta să nu te mai critice, trebuie să îți schimbi această credință. Nu e întâmplător faptul că are această atitudine față de tine. Ceea ce ți se întâmplă în exterior este o reflectare a ceea ce trăiești în interior. Schimbarea trebuie să vină din interiorul tău, înainte ca lucrurile din exterior să se schimbe.

Când, după mai mulți ani de viață în comun, cei doi parteneri nu își mai răspund nevoilor și așteptărilor fiecăruia, ce îmi sugerați să fac? Ar trebui să căutăm ajutor în exterior?

Înainte de a căuta ajutor în exterior, ai putea să îl consulți pe partenerul tău, pentru a găsi împreună soluția. Dacă, după mai multe tentative de apropiere, consideri că nu e nimic de făcut, atunci ar fi indicat să apelezi la ajutor. Verifică mai întâi dacă între voi este foarte clar faptul că nu mai răspundeți nevoilor și așteptărilor fiecăruia. Acordă-ți timp pentru a clarifica, fiecare de partea lui, nevoile și așteptările, vorbiți despre concluzia voastră. Dacă amândoi sunteți de acord că nu vă completați, spuneți ce ai vrea și cum ați putea să schimbați situația și să aveți o viață mai bună.

Este posibil, de asemenea, să fi încheiat capătul de drum pe care a trebuit să îl parcurgeți împreună. Sau să existe o lipsă de comunicare și prea multe așteptări. Poate că amândoi vă așteptați ca celălalt să vă facă fericiti. În acest caz, chiar dacă veți avea un alt partener, nu veți fi niciodată fericiți, deoarece nimeni altcineva nu vă poate face fericiți.

Fericirea vine din interiorul vostru. Ceea ce se întâmplă cu partenerul tău, nu este decât reflectarea fericirii pe care ai creat-o pentru tine însuși, în interiorul tău.

Soțul meu mă critică spunându-mi că sunt prea atașată de trecutul meu. Iar pentru mine, acest lucru înseamnă să mă dezvălui, când vorbesc despre o conștientizare. El nu îmi destăinuie ceea ce se întâmplă în el. Când mă critică, am emoții, dar nu pot să îi spun ceea ce se întâmplă în mine. Am ajuns să cred că ar fi mai bine să nu îi mai dezvălui nimic. Este un semn că nu mă respect pe mine însămi sau că nu am încredere în mine?

Se pare că soțul tău confundă faptul de a vorbi despre trecut cu a trăi în trecut și nu este singurul care face acest lucru. Pentru mulți oameni este greu să simtă ceea ce se întâmplă în ei. Nu vor să intre în contact cu ceea ce simt și se scuză sub pretext că nu le place să scormonească trecutul. Îți vor spune: „Trecutul e trecut, să uităm ce a fost.” Este modul lor de a evita o conștientizare. Când tu te dezvălui, iar soțul tău refuză să te asculte, el vrea doar să îți spună că nu vrea deloc să revadă ceea ce a trăit în trecut. Nu vrea să învețe să se cunoască prin ceea ce a trăit, preferând să pretindă că nu s-a întâmplat nimic, vrând mai degrabă să continue să trăiască într-un mod inconștient. Îi este foarte teamă că va suferi. Încearcă să observi mai degrabă frica lui de suferință.

A vorbi despre o conștientizare și a te dezvălui, poate fi un lucru foarte benefic, cu condiția ca trecutul să nu îți conducă viața din prezent. Dacă ceea ce ai trăit îți determină faptele și gesturile de astăzi, acest lucru nu te va ajuta deloc. Trecutul trebuie folosit pentru a învăța să te cunoști, pentru a evolua și nu pentru a decide cu privire la acțiunile tale din prezent. Există oameni care decid să facă sau să nu facă ceva, deoarece vor sau nu vor să re-creeze trecutul. Cineva care trăiește în trecut își face mereu griji pentru viitor. Îi este teamă că deciziile ei vor afecta viitorul.

Decizia ta, de a nu te exprima tot timpul, pentru a evita criticile soțului tău, provine din faptul că îți este frică de critici. Se pare că este o teamă care te domină. Dacă îți este teamă că vei fi criticată, dacă crezi că a fi criticată înseamnă a nu fi iubită, înseamnă că ai o dificultate în a accepta criticile. Ți se întâmplă să îi critici pe ceilalți sau să te critici pe tine însăși? Accepți cu dificultate partea ta critică?

Începe prin a accepta critica ta interioară și vezi ce se ascunde în spatele ei. Chiar dacă uneori critici, acest lucru nu te transformă într-o persoană rea. Adeseori, criticile tale sunt motivate de motive corecte și critici pentru a ajuta. Este posibil ca și soțul tău să te critice cu scopul de a te ajuta și ca motivația lui să fie bună.

Din întrebarea ta, am observat, de asemenea, că este posibil să ai o dificultate în a exprima ceea ce trăiești, în prezent și îți este mai ușor să vorbești despre trecut. Este posibil ca în cazul soțului tău să fie exact invers? El vorbește mai ușor despre prezent decât despre trecut?

Cum să îl conving pe soțul meu că ar putea să nu mai aibă două locuri de muncă, pentru a ne plăti datoriile și în același timp pentru a avea banii necesari pentru a putea în sfârșit să ne bucurăm de acești bani și să mă bucur de prezența lui? El nu crede deloc că este posibil.

Prima etapă este aceea de a accepta că soțul tău și cu tine sunteți două persoane dependente: soțul tău depinde de bani și tu depinzi de prezența lui. Observă cât confort și fericire îți aduce prezența lui și conștientizează faptul că, în cazul lui, banii sunt cei care îi conferă o senzație de bine. Acordându-vă fiecăruia dreptul de a avea propria sa dependență, veți reuși să faceți un compromis. Nu e nevoie să îl convingi sau să îl schimbi sau să îl faci să-ți adopte punctul de vedere pentru a-ți face pe plac. Punctul tău de vedere este al tău, iar el îl are pe al lui. Vorbiți despre acest lucru și îți vei da seama că soțul tău face totul din dragoste. Pentru el, a câștiga bani este un semn de dragoste. Iar dovada ta de dragoste este să îi oferi prezența ta. De exemplu, ai putea să îi spui: „Cum am putea oare să ajungem la un acord, ținând cont de dependențele noastre - deoarece trebuie să acceptăm că ele există? Tu vrei să câștigi mai mulți bani, iar eu am nevoie de prezența ta.”

De asemenea, este important să ții cont de datoriile tale. Ai atât de multe datorii? Există un mijloc de a rezolva datoriile pentru a fi suficient un singur salar? Sau ai putea și tu, la rândul tău, să găsești un venit suplimentar, muncind după același program ca și soțul tău? Sunt sigură că împreună veți găsi soluția cea mai bună.

Mă simt tot timpul acuzată atunci când soțul meu vorbește despre cursurile mele la atelierul Ascultă-ți corpul. Față

de el, mă simt ca cineva care nu judecă limpede. De exemplu, îmi spune des că sunt naivă. Ce aş putea să fac?

Soţul tău încearcă pur şi simplu să îţi explice ceea ce crezi şi tu, în sinea ta despre tine însăşi. Ți se întâmplă des să crezi că nu ai discernământ? Crezi că naivitatea este o dovadă de slăbiciune de caracter? Îţi reproşezi adeseori că eşti naivă şi că te laşi păcălită prea uşor? Soţul tău nu face decât să exprime verbal ceea ce tu îţi spui în interior, chiar dacă poate nu eşti conştientă de acest lucru. Acordă-ţi timp pentru a verifica cum te simţi faţă de naivitatea ta sau faţă de lipsa ta de discernământ.

După ce vei fi făcut această introspecţie, vorbeşte cu soţul tău şi mulţumeşte-i. Spune-i că, datorită observaţiilor lui, ai devenit conştientă de lipsa ta de încredere în tine însăşi şi în judecata ta. Spune-i, de asemenea, că, în sinea ta, nu te miră faptul că el se îndoieşte tot timpul de alegerile tale. Când vei reuşi să crezi în tine însăşi, atitudinea lui faţă de tine se va transforma în mod natural. Vei şti că poţi să crezi mai mult în tine atunci când nu te vei mai simţi obligată să te justifici sau să îi demonstrezi că cursurile pe care le faci sunt bune pentru tine. Vei accepta faptul că, totuşi, chiar dacă îţi place să mergi la cursuri, acest lucru nu trebuie să însemne ca soţul tău sau altcineva să fie de acord cu tine şi să facă acelaşi lucru.

Cunoşti vreo soluţie pentru situaţia unui bărbat umilit în public de soţia lui? Există o soluţie şi pentru soţia lui?

Acest gen de situaţie se întâmplă în cazul cuplurilor care, neştiind să comunice, se tem să vorbească despre adevăratele lor sentimente şi de fricile pe care le au unul faţă de altul. Când o femeie aşteaptă să fie în compania altor persoane pentru a-şi jigni soţul, înseamnă că îi este foarte frică să îi vorbească când sunt doar ei singuri. Se gândeşte să facă acest lucru, dar nu poate, atunci se controlează până când sunt şi alte persoane în jur. Îşi spune că soţul ei nu va spune nimic, în faţa celorlalţi.

Soţiei tale îi este foarte frică de tine. În loc să o acuzi de faptul că te umileşte în public, întreb-o mai bine cum se simte. Întreb-o ce anume o împiedică să îţi vorbească în intimitate? Încearcă să se reabiliteze, umilindu-te în public? Sau e posibil că să simtă că o jigneşti, printr-o lipsă de respect faţă de femeii, în general? Se simte inferioară faţă de tine? De aceea îi este atât de frică să îţi vorbească în intimitate? Soluţia se găseşte în comunicare, învaţă să o laşi să vorbească, ascult-o şi simte-i frica pe care o are. Când veţi putea să vorbiţi deschis, din inimă, fără să judecaţi, fără să încercaţi să vă schimbaţi unul pe altul sau să vă acuzaţi, veţi găsi împreună o soluţie. Cheia constă în a învăţa să vă simţiţi unul pe altul, să vă simţiţi fricile.

Îmi este foarte greu să accept faptul că partenerul meu adoarme peste tot. Adoarme la prietenii noştri, la biserică etc. Cum aş putea să accept acest lucru, fără să-l controlez? Mă enervează mult atitudinea lui.

Începe prin a arăta ceea ce te deranjează cel mai mult în atitudinea lui. Faptul că ceilalţi l-ar putea judeca? Ți-e teamă că ceilalţi te vor judeca pe tine, deoarece stai cu un bărbat atât de plictisitor? În general, când cineva adoarme peste tot, înseamnă că nu îl interesează ceea ce se întâmplă în jurul lui. O dată ce vei stabili ce anume te deranjează cel mai mult, etapa următoare constă în a admite că nu îţi acorzi dreptul să faci ceea ce îţi place, în momentul în care vrei. Ceea ce te deranjează probabil cel mai mult, este faptul că el adoarme când are chef, oriunde ar fi, chiar dacă acest lucru îi poate deranja pe ceilalţi. Este posibil, de asemenea, să fie foarte emotiv şi să capteze multe emoţii din jur. Persoanele foarte emotive reuşesc greu să aibă un somn odihnitor în timpul nopţii. Dacă este cazul lui, dacă soţul tău nu se odihneşte noaptea, înseamnă că nu îi ajunge somnul şi recuperează ziua. Adoarme uşor oriunde deoarece încearcă să recupereze din somn. În loc să te preocupe ce trăieşti tu din cauza aceasta, învaţă mai degrabă să accepţi acest lucru. Dacă vrea să doarmă, poate să doarmă, e simplu. Te împiedică să stai trează şi să faci ce vrei în timp ce el doarme?

Soţul meu şi eu avem două săptămâni de vacanţă în acelaşi timp. El este agorafob: îi e teamă de tunele, de poduri, de autostrăzi etc.

Aşadar, am hotărât să plec în vacanţă în Europa, cu o prietenă, deoarece mă afectează agorafobia soţului meu şi mă nelinişteşte. Problema este că mă simt vinovată că plec în vacanţă. Şi tot amân cumpărarea biletului de avion. Am nevoie să evoluez, dar mă simt vinovată faţă de soţul meu. Să plec în excursie? Ce pot să fac?

Ceea ce trăieşti tu se întâmplă frecvent în cazul cuplurilor în care unul dintre parteneri este agorafob. Agorafobii se

tem de orice. Imaginația lor este hiperactivă și tot timpul le este frică de orice și oriunde: în magazine, pe poduri, în avion etc. Cu siguranță, nu este ușor să trăiești cu un agorafob, deoarece acesta devine foarte dependent de partenerul lui. Persoana care este atrasă de un agorafob este în general o persoană care este dependentă de dependența celuilalt. Din cauza stării sale, soțul tău nu poate niciodată ieși singur și are nevoie tot timpul de prezența ta. O parte din tine se crede responsabilă pentru a-l ajuta, dar o altă parte din tine are nevoie de spațiu. Tu ești cea care decide care parte va avea câștig de cauză. Te simți vinovată deoarece ai decis să crezi că o soție este responsabilă de fericirea soțului ei. Această credință nu aduce decât disperare, emoții, decepții și stres.

Dacă te simți responsabilă de fericirea soțului tău, nu poți să te asiguri deloc că în cuplul vostru dragostea se va amplifica. Iubirea adevărată este necondiționată. Poți să alegi să nu te mai simți vinovată și să îți schimbi credința sau să decizi să renunți la nevoia ta de spațiu. Alege varianta care te face să suferi cel mai puțin. Dacă pleci în vacanță pentru a fi nefericită tot timpul, atunci nu e o soluție prea înțeleaptă să pleci.

Pe de altă parte, imaginează-ți că nu pleci în excursie și rămâi acasă. Cum te vei simți? Deocamdată observă ce anume te face să suferi mai puțin și alege, știind că oricum, nu te vei simți pe deplin bine. Poate ți-e teamă că îl vei abandona pe soțul tău dacă alegi să te simți mai puțin vinovată. Poate te simți rău la ideea că el rămâne singur? Cele două personalități contrarii, din tine, vor să câștige amândouă cu orice preț. Analizând argumentele pro și contra vei reuși treptat să găsești un echilibru.

Orice ai face să nu uiți că este alegerea ta. Acceptă-te pe tine însăși, în alegerile tale! Fii conștientă de propriile tale frici în ceea ce îl privește pe soțul tău. Acordându-ți dreptul de a avea aceste temeri, îți va fi mult mai ușor să le accepți pe cele ale soțului tău.

Cum poți proceda atunci când soția nu lucrează și soțul este cel care îți asigură nevoile?

Din întrebarea ta, percep neacceptarea faptului că soțul tău te susține material. L-ai întrebat pe soțul tău cum trăiește el această situație? Ai observat cu adevărat ceea ce se întâmplă în tine? Ai vorbit cu soțul tău despre ce simți tu legat de această situație? Este important să știm faptul că universul are grijă de nevoile noastre, dar în moduri diferite. În cazul tău, ești ajutată prin soțul tău. Poate această situație nu va dura pentru totdeauna. Există persoane care își împlinesc nevoile, prin salariul pe care îl au, alții prin moșteniri, alții câștigă mari sume de bani. Important este să fii conștient de ceea ce îți trimite Universul și să îi mulțumești.

Este normal să îmi compar mereu partenerii cu tatăl meu și să încerc să regăsesc în fiecare dintre ei aspectele care îmi plăceau la tatăl meu?

Mă întrebi dacă este normal, iar eu îți voi răspunde că pentru tine pare normal. Normele sunt stabilite în funcție de credințele fiecăruia. Nimic nu este la fel de normal pentru toată lumea. Societatea de astăzi încearcă să ne conducă cu noțiuni de genul „normal, anormal”, dar ceea ce este normal pentru cineva nu este neapărat normal și pentru altcineva. Schimbându-ne felul în care vedem lucrurile, ne schimbăm și percepția realității.

Totuși, dacă mă întrebi dacă este un lucru bun pentru tine, acela de a-ți compara prietenii cu tatăl tău, răspunsul meu este că, o astfel de atitudine nu îți poate garanta nici pe departe fericirea. O femeie care îl caută mereu pe tatăl ei, în soțul ei, este o persoană care încă nu și-a încheiat complexul lui Oedip. Adică, o parte din tine trăiește o dragoste posesivă cu tatăl tău și continuă să îl caute în partenerul tău. Iubirea pentru tatăl tău a fost idealizată și nu corespunde realității. Ți-ai creat un ideal de bărbat, după imaginea tatălui tău, dar îl percepi într-adevăr așa cum este? Căutând acest ideal, există riscul să ai decepții, deoarece idealul este de neatins. Oare, inconștient, ai fost dezamăgită de tatăl tău?

Când complexul lui Oedip te urmărește până la vârsta adultă, acest lucru este adeseori un semn că idealul nu a fost atins. Se întâmplă la nivel inconștient, deoarece tânăra fată, care este îndrăgostită de tatăl ei, în loc să își iubească tatăl, nu poate accepta faptul că îi poartă pică și că a fost dezamăgită. Este tentată să o critice pe mama ei, crezând că tatăl ei este perfect, deși de obicei este exact invers. Faptul de a-l idealiza pe tată creează mai multe probleme decât argumente. Învață să îl vezi pe tatăl tău așa cum este și verifică dacă cei din jurul tău au aceeași părere despre el. Acceptă ideea că tatăl tău este unic. Va fi imposibil să găsești o copie identică sau pe cineva care să se apropie de idealul pe care ți l-ai creat tu. Probabil te atrag bărbații care au calități asemănătoare cu cele ale tatălui tău, lucru care

nu este rău deloc. Tată tău este primul bărbat pe care l-ai ales în viața ta afectivă. Este absolut normal să cauți calitățile pe care le-ai văzut la el. Dar, fii realistă și nu îi mai acorda virtuți pe care nu le are. Poți foarte bine să trăiești cu cineva care are anumite calități ale tatălui tău, dar nu pe toate. Exiști pe pământ pentru a învăța să iubești și trebuie să înveți să iubești la soțul tău aspecte diferite de cele ale tatălui tău.

Ce pot face atunci când vreau să vorbesc cu soțul meu despre lucruri pe care el nu vrea să le spună? Am senzația că vorbesc cu un perete. De multe ori nu mai vorbesc cu el din cauza asta.

Când cineva se închide în sine, înseamnă că îi este frică să nu piardă controlul. În general, în cazul bărbaților este vorba despre frica de a-și arăta sensibilitatea, vulnerabilitatea. Afișează imaginea unui bărbat fără emoții, impertrubabil, care dă senzația că are totul sub control. Singurul mod pe care îl cunosc este acela de a uita de dorința ta de a-l face să vorbească. Acceptă ideea că temerile lui sunt foarte puternice. Și mai ales nu îi spune că îi este frică. Poți să îi simți frica, care este atât de puternică încât îl controlează.

Totuși, acest lucru nu te împiedică să i te dezvălui. În general, un bărbat ca soțul tău are o mare capacitate de a asculta, mai ales atunci când simte că nu te aștepți să îi vorbească. Știu că nu este ușor să ai un monolog în doi, dar practicând vei reuși. Vorbește-i despre ceea ce simți, despre dorințele și aspirațiile tale. Spune-i că este corect dacă nu vrea să vorbească, dar are vreo obiecție să te asculte din când în când?

Cu timpul dacă vei vorbi cu adevărat din inimă, vei vedea o schimbare la el. Dar acordă-i timpul necesar. Totul depinde de fricile pe care le are. Cu siguranță a învățat când era mai tânăr, că un bărbat nu trebuie să fie sensibil. În realitate, orice ființă umană, bărbat sau femeie, trebuie să fie sensibilă. Emoțiile sunt cele care nu sunt benefice, nu sensibilitatea, încearcă să simți compasiune pentru el. Este un exercițiu minunat pentru a-ți deschide inima, pentru a-ți dezvolta capacitatea de a iubi. În plus, îți vei recâștiga energia și este posibil chiar să te vindeci de unele afecțiuni. Puterea iubirii este enormă.

Cu cât trece timpul, am tot mai puțină încredere în mine. Îl admir pe soțul meu în tot ce face. Cred că este extraordinar și chiar mă întreb ce face lângă cineva ca mine. De ce simt acest lucru tot mai acut, odată cu trecerea anilor? Din cauza aceasta îmi este frică de viitor.

Pe parcursul acestei cărți vă sugerez să observați ceea ce vă deranjează și să deveniți conștienți de faptul că ceea ce ne deranjează la celălalt ne aparține de fapt nouă. Adeseori, ceea ce ne deranjează este atât de inacceptabil încât nici măcar nu ne acordăm dreptul să avem acea atitudine. Este controlul absolut. Și contrariul este la fel de adevărat. În cazul tău, îl admiri pe soțul tău, nu te deranjează ceea ce face. Ce ți s-ar putea întâmpla dacă ai accepta că ai aceleași calități ca soțul tău, dar la tine au rămas refulate? Ți este teamă că vei deveni orgolioasă, că te vei crede altcineva? Te subestimezi atât de mult încât nu crezi în calitățile tale? Observă-I pe soțul tău. Se dă drept altcineva? Nu. Atunci de ce ți s-ar putea întâmpla ție așa ceva? De ce să crezi în continuare că tu nu ești extraordinară? Această credință (care provine cu siguranță de la cei care te-au educat și au avut o influență asupra ta) nu mai este bună pentru tine și nici utilă. Renunță la ea. Alege ca, începând de astăzi să te iubești, să te respecti, să te accepți, să vezi Dumnezeu din tine, așa cum îl vezi și pe cel din soțul tău.

Ce reprezintă pentru dumneavoastră jurământul căsătoriei?

Pentru mine, căsătoria simbolizează decizia interioară de a vrea să trăiești în armonie cu cele două principii care există în tine: cel feminin și cel masculin. Cu toții căutăm această armonie, fie că suntem sau nu conștienți

de acest lucru.

Prin armonizarea celor două principii reușim să fim fericiți. Spunem că suntem în căutarea fericirii, dar adeseori vrem mai ales să fim iubiți de ceilalți. Armonia și fericirea vor apărea în viața noastră atunci când vom învăța să iubim ceea ce reprezintă unirea principiilor feminin și masculin din noi. Pentru mine, această decizie interioară se exprimă în lumea exterioară prin simbolul căsătoriei. Dacă decid că vreau să învăț să iubesc din toată inima, printr-o persoană și dacă amândoi suntem capabili să ne angajăm printr-o promisiune scrisă sau verbală, vom spori șansele de a ne îndeplini procesul interior.

Din păcate, majoritatea oamenilor, nu percep căsătoria astfel. Mulți cred că a te căsători înseamnă a-ți asigura un viitor, o siguranță afectivă sau materială. Mulți oameni se căsătoresc pentru a fi iubiți, pentru a avea pe cineva prezent în viața lor, mai degrabă decât pentru a învăța să se cunoască și să se iubească unul prin intermediul celuilalt. Când ne implicăm într-o relație intimă, putem să observăm cum trăim principiul masculin și principiul feminin în interiorul nostru. Felul în care trăim cu partenerul nostru reflectă exact felul în care trăim relația dintre bărbatul și femeia din noi. Putem crește, putem învăța să ne cunoaștem, să iubim, în relația cu partenerul nostru, chiar dacă acesta nu are aceeași percepție despre căsătorie. Conștientizarea și modul în care evoluăm sunt decizii personale.

Lucrez în domeniul asistenței sociale și văd foarte des cazuri de violență conjugală. Observ că în multe cazuri, femeia este cea care se respectă mai puțin. Spuneți că este important să acceptați pentru a cunoaște iubirea necondiționată. Vreți să spuneți că o astfel de femeie trebuie să accepte să fie bătută fără să facă nimic?

Spui că ai observat că, atunci când un bărbat este violent cu soția lui, aceasta ajunge să nu se mai respecte. Aș mai adăuga că, nu doar femeia nu se mai respectă, ci și bărbatul care își lovește soția nu mai are niciun respect pentru principiul feminin din el. Cei doi soți nu se mai respectă deloc și de aceea au fost atrași unul de celălalt. Singura diferență dintre bărbat și soția lui constă în faptul că bărbatul își exprimă deschis violența pe care o trăiește în interiorul lui, în timp ce femeia se abține, se controlează și este violentă față de ea, în interior.

O femeie care are acest gen de atitudine, își poate provoca boli foarte violente, din cauza refulărilor ei. Este trist faptul că există tot mai multă violență conjugală. O femeie trebuie să se lase lovită și să nu facă nimic? Din ceea ce am reușit să constat, acest lucru depinde de pragul de toleranță a! fiecăruia. Cunosco femeii care sunt bătute frecvent, de mai mulți ani și care totuși continuă să trăiască cu soțul lor. Ele își spun: în fond, este bun chiar dacă își pierde controlul din când în când. Nu pot să-l părăsesc. ” Este un lucru foarte greu de înțeles pentru cineva din exterior. Alte persoane au grade de toleranță mult mai scăzute. Fiecare dintre noi avem limite diferite.

Cel mai bun lucru care se poate face în acest caz, este să înveți să te privești prin intermediul celuilalt. Dacă de exemplu, femeia se întreabă: „Cum se face că am un soț atât de violent?” ar putea de asemenea să se întrebe cu privire la principiul masculin din ea. Partea ei masculină este atât de violentă încât o agresează, o critică și o subestimează tot timpul? Este posibil ca soțul ei să fie prezent pur și simplu în viața ei pentru a o face să vadă ceea ce trăiește în interiorul ei?

Imediat ce o femeie începe să se privească prin atitudinea soțului ei, chiar dacă încă nu îi poate vorbi despre acest lucru, ceva se întâmplă în mediul invizibil, deoarece există un început de acceptare.

A accepta înseamnă a constata o situație și a te detașa, a nu-l mai acuza pe celălalt și a nu îi mai purta pică. Înseamnă, de asemenea, să vezi ce se întâmplă, în ciuda aparențelor. Dacă o femeie începe să își spună: „Soțul meu este alături de mine pentru a mă face să descopăr unele aspecte din mine?” ceva se va transforma în atitudinea soțului ei.

Energia acceptării devine atât de puternică încât se reflectă foarte repede în atitudinea celuilalt. Acesta este rezultatul iubirii. Când problema violenței conjugale există de mai mulți ani, se recomandă ca cei doi soți să caute un ajutor exterior pentru a fi sprijiniți într-un demers. Este important ca cei doi să vrea să iasă din această situație și, chiar dacă sunt ajutați, ei înșiși sunt cei care au de făcut toată munca. Nimeni nu poate avea pretenția ca altcineva să îi rezolve în totalitate problemele.

Întrebarea mea este: am fost căsătorită timp de optsprezece ani cu un bărbat alcoolic. Apoi mi-am refăcut viața cu un alt bărbat alcoolic. Cu acesta din urmă, aproape am învățat să îl las să-și trăiască viața și să o pot trăi și eu pe a mea, gândindu-mă la „eu” meu. Dar ceea ce nu am înțeles încă este scopul acestei experiențe. Din experiența ta, ai putea să mă sfătuiești pentru a reuși să trăiesc această situație cu dragoste și bucurie? Îi iubesc și aproape că sunt fericită cu el. Este vorba despre karma mea sau despre o experiență pe care am vrut să o trăiesc?

Ești pe cale să înveți să iubești mai mult, prin această experiență. Scopul fiecărei ființe umane este acela de a evolua interior, iar acest lucru se face cel mai ușor prin iubire și experiențele legate de iubire. Acceptând dependența soțului tău și lăsându-l să „fie” îți vei dezvolta iubirea față de tine însăși. Ești deja pe calea cea bună, iar cu timpul vei trăi tot mai multă bucurie.

Mă întrebi dacă este vorba despre karma ta. Karma este legea cauzei și a efectului, deci cu siguranță acest lucru face parte din karma ta, din alegerea ta, din planul tău de viață. Înainte chiar de a te naște, știai că încă mai ai de învățat să iubești pe cineva dependent. Învățând să iubești pe cineva, în ciuda dependenței lui, faci același lucru și cu partea din tine care este dependentă.

Singura noastră rațiune de a fi este să învățăm să iubim toate părțile din noi. Vom încheia ceea ce avem de făcut pe pământ atunci când vom iubi fiecare dintre aspectele noastre interioare și nu când fiecare parte va fi perfectă, în funcție de standardele noastre. Concepția noastră despre perfecțiune este o concepție foarte personală, care provine din ceea ce numim „mentalul inferior”. Cu toții avem o idee foarte diferită despre ceea ce înseamnă o persoană perfectă. Când ne acceptăm și ne acordăm dreptul de a fi ceea ce suntem astăzi, acordăm același drept și celorlalți, într-o zi, nu vom mai avea nevoie să trăim astfel de experiențe deoarece vom învăța iubirea necondiționată.

Soțul meu este depresiv. Are patruzeci și doi de ani și singurele sale interese sunt munca și televizorul. Cum pot învăța să trăiesc cu un astfel de om? Mă gândesc să plec cu cele două fiice ale mele, de cincisprezece și de șaisprezece ani. Nu mă mai mângâie și nu mai facem dragoste de mai bine de doi ani. Nu vrea să primească niciun ajutor profesionist. Mă simt vinovată pentru că vreau să îl părăsesc, în întrebarea ta, folosești termenii „cum să învăț să trăiesc cu un astfel de om”. O parte din tine, vrea deci să continue să trăiască cu el, deoarece altfel nu m-ai fi întrebat „cum să-l părăsesc fără să mă simt vinovată.” Nu este deloc ușor să trăiești cu o persoană depresivă. Plecând de la un studiu pe care l-am făcut legat de acest subiect, am constatat că o persoană care are tendințe depresive, are foarte multe resentimente față de părintele său de sex opus. Cu siguranță, soțul tău nu a completat relația cu mama lui, de care s-a simțit dezamăgit, li poartă pică pentru ceva, iar felul lui de a o pedepsi, este să te pedepsească pe tine. Dar cum nu poate face acest lucru cu propria sa mamă, și-a transferat sentimentele asupra ta. Motivul pentru care este greu să trăiești cu o persoană depresivă este faptul că vrea să facă să sufere persoanele de sex opus.

Tu ești cea care poate acționa. Ai putea să verifici în interiorul tău: cât de mult îl iubești pe acest bărbat? Care este pragul tău de toleranță? Care sunt limitele tale? Până unde poți merge fără să te distrugi pe tine însăși? Nu ești din întâmplare cu el și ai o ocazie minunată să înveți să îți deschizi inima și să îți amplifici dragostea.

Dacă ești capabilă să trăiești această situație cu detașare, vei realiza că transferă asupra ta marea lui dragoste dezamăgită pentru mama lui. Încearcă să simți suferința lui interioară. Dacă te simți afectată de ceea ce trăiește el, acest lucru va ajuta foarte mult relația voastră. Poți să comunici cu el, să îi vorbești despre ce trăiești tu, dar fără să te aștepți ca și el să vrea să îți vorbească.

De obicei, o persoană depresivă nu vrea să fie ajutată, deoarece preferă să creadă că totul se întâmplă din vina celorlalți. Poți să îi împărtășești ceea ce simți, ceea ce observi, să îi vorbești despre limitele tale. Acordă-ți dreptul de a avea limite și spune-i cât de mult poți tolera situația. Poate limitele tale se vor lărgi, dar este important să le accepți pe cele de acum. Este vorba despre iubirea de sine. O parte din tine îl iubește pe acest

bărbat, iar o altă parte are o dificultate în a se bucura din cauza atmosferei deprimante de acasă. Dacă ai lăsat tot timpul să câștige partea din tine care vrea să îl ajute pe soțul tău, poate a sosit momentul să lași și cealaltă parte din tine să trăiască? Te simți confortabil la ideea de a pleca cu cele două fiice ale tale? Verifică acest lucru în interiorul tău. Dacă vei constata că te simți prea vinovată deoarece nu accepți partea din tine care are nevoie de mai mult spațiu, atunci fă o alegere. Nu este ușor să iei o decizie atunci când ești în contact cu două părți din tine, contradictorii și puternice, dar trebuie să facem o alegere, acceptând că cele două părți există în noi. Ai dreptul să iubești fiecare parte din tine.

În prima dumneavoastră carte, explicați că trebuie să ne asigurăm că o relație este cu adevărat încheiată, înainte de a ne părăsi partenerul, dacă nu, aceeași situație se va repeta cu un nou partener. Acest lucru înseamnă că, dacă trăiesc multă emoție cu partenerul meu, dacă sunt mereu în reacționai, trebuie să găsesc un mod diferit de a-mi trăi emoțiile și nu îl pot părăsi?

În cartea mea spuneam că, dacă îți părăsești partenerul, deoarece nu poți accepta un aspect al lui, vei regăsi același aspect sub o altă formă: viitorul partener, un patron, un copil, un coleg de serviciu etc. Trăim pe pământ pentru a

învăța să ne acceptăm toate părțile diferite. Există unele aspecte din tine pe care le vezi la el, care te deranjează și care te fac să trăiești atâtea emoții. Ideal ar fi să înveți să te cunoști prin el, în loc să îl acuzi că te face să trăiești multe emoții, fără să te controlezi, fără să refulezi nimic și fără să-l părăsești. Dacă totuși nu te simți pregătită să faci acest travaliu interior și vrei să pui capăt relației, acordă-ți dreptul de a face mai târziu acest lucru. Dacă îți vei părăsi soțul, este bine să faci acest lucru în pace și armonie, acceptând faptul că decizia ta nu are nimic de-a face cu el. Dacă reacția ta față de el este prea dureroasă, ai dreptul să alegi să nu mai continui relația. Dacă alegi această atitudine, despărțirea va fi mai ușoară. În schimb, vei observa că aspectele pe care nu le poți accepta la el, vor reapărea cu siguranță în viața ta, prin altcineva. Dar atunci poate vei fi mai pregătită să faci față situației. Important este să nu îl acuzi pe celălalt și să fii conștientă că, dacă pui capăt unei relații, faci acest lucru deoarece nu vrei să privești acele părți din tine pe care le reflectă partenerul tău.

Ce pot face pentru a avea o relație bună cu un partener care îmi soarbe mult din energie deoarece are nevoie de ea? Mă goleşte în fiecare zi de energie și consider foarte greu de suportat așa ceva.

Dă-mi voie să te asigur că nimeni nu are puterea de a te goli de energie. Ceva din interiorul tău face ca tu să te lași golită de energie. Dacă îți lipsește energia, înseamnă că vrei prea mult să îi schimbi pe ceilalți. Există multă critică interioară în tine și poate și critică exterioară. Criticile sunt cele care îți consumă energia. Când ești cu partenerul tău, o parte din tine vrea să îl schimbe, deoarece nu ești de acord cu ceea ce este sau cu ceea ce face el.

Te-ai ajutat foarte mult dacă ai observa ce se întâmplă în interiorul tău și dacă i-ai acorda soțului tău dreptul de a fi ceea ce este. Încearcă să nu mai vrei să îl controlezi și să îl schimbi. Acordă-ți de asemenea dreptul de a fi ceea ce ești și vei observa o diferență clară în nivelul tău de energie.

Credeți că filozofia de viață pe care o predați este cea mai bună terapie pentru a veni în ajutorul unui cuplu aflat în dificultate? Aveți mărturii pentru a confirma acest lucru?

Cred cu tărie în această filozofie de viață, dacă nu aș crede mi-ar fi imposibil să o predau mai departe. O practic eu însămi, în relația cu cel de-al doilea soț al meu, de nouă ani și pot să constat rezultate benefice în fiecare zi. Ce diferență mare față de prima mea căsătorie care a durat cincisprezece ani! Fericirea pe care o trăiesc eu nu are nimic de-a face cu cei doi parteneri ai mei. Se datorează noii mele percepții despre iubire, iubirea așa cum o predăm la atelierele Ascultă-ți corpul.

Dar nu pot să afirm că este cea mai bună terapie pentru un cuplu în dificultate. Pot doar să îți spun că atelierul Ascultă-ți corpul a ajutat multe cupluri în cei zece ani de când există. Ceea ce predăm noi nu este un adevăr care place tuturor și este important să ai suficient discernământ pentru a vedea dacă te atrage această filozofie. Dacă da, încearcă să o practici în viața ta și observă dacă te ajută să fii fericită. Adevărata înțelegere vine din experiență. Oricum, nu are cum să-ți facă rău, deoarece este o învățătură bazată pe iubire. Dacă nu te ajută cel mai mult, vei putea oricând să încerci altceva după aceea.

Cum aș putea să știu dacă prietenul meu mă iubește cu adevărat sau stă cu mine doar pentru partea sexuală?

Faptul că ai îndoieli nu este întâmplător. O parte din tine crede cu siguranță că bărbații vor doar relații sexuale și atâta timp cât crezi acest lucru, se va repeta aceeași situație, chiar dacă vei avea un alt partener. Îți este teamă să nu fii folosită la nivel sexual, iar acest lucru arată faptul că există ceva ce trebuie rezolvat pe acest nivel. Cu cât vei crede mai mult că bărbații se gândesc doar la sex, cu atât vei atrage mai mult bărbați interesați mai mult de sexualitate.

Verifică în interiorul tău. Oare este posibil ca și ție să îți placă aspectul sexualității, într-o relație? Iar o altă parte din tine să creadă că nu este bine să îți placă așa ceva? Vorbești despre acest lucru cu prietenul tău? Știe despre temerile și îndoielile tale? Ceea ce se întâmplă în tine, la nivel mental, îți aparține doar ție. Dacă ai îndoieli, acest lucru nu este din cauza partenerului tău. Chiar dacă partenerul tău ți-ar jura și te-ar asigura de bunele lui intenții, nu te vei liniști deloc.

Într-un cuplu, poate exista în același timp multă dragoste și o viață sexuală foarte activă. Folosește-ți discernământul pentru a simți sinceritatea prietenului tău. Ești cea mai în măsură să faci acest lucru. Spune-ți că nu ai un partener

pentru a fi iubită, ci pentru a învăța să iubești alături de el. Îl iubești cu adevărat? Poate aceasta ar trebui să fie întrebarea pe care ai putea să ți-o adresezi ție.

Am fost mereu învățați că trebuie să investim în relația de cuplu, să mai punem niște apă în vin. Dar cum să facem asta fără să fim supuși?

A pune apă în vin înseamnă a înceta să te gândești doar la tine, adică a-i asculta mai mult pe ceilalți. Dar nu înseamnă deloc că ar trebui să accepți toate capriciile soției tale. A-l asculta pe celălalt înseamnă a fi receptiv la ceea ce trăiește celălalt, la fricile lui, la nevoile lui și a-ți face plăcere să îi faci pe plac. Dacă simți că ești supus înseamnă că răspunzi nevoilor și dorințelor celui alt, dar le negi pe ale tale, adică nu îți respecti propriile tale limite. Ar trebui să te întrebi „Până unde sunt pregătit să merg, care sunt limitele mele din prezent?” Limitele tale se pot lărgi sau se pot micșora de pe o zi pe alta. A vrea să dai ceva celui alt înseamnă a face tot ce poți pentru a-i fi pe plac, prin mici atenții, lucruri simple care fac viața mai plăcută și care adeseori îți cer atât de puțin efort. Oricum, dacă ai impresia că partenera ta cere prea mult, aceasta este o altă poveste. Verifică în tine dacă faptul de a-i satisface dorințele te obligă să nu te mai respecti pe tine însuși, să te simți rău și să fii furios pe tine însuși. În acest caz, ai putea de exemplu să îi spui: „Nu pot să fac ce îmi ceri astăzi. Acest lucru nu înseamnă că nu vreau să fac niciodată asta, dar astăzi, îmi ceri prea mult. Dacă fac acest lucru, îmi voi reproșa după aceea, iar pentru moment prefer să mă respect.” Dacă partenera ta vede cât de mult te implici în relație, nu îți va purta pică și chiar va putea să simtă că poate îți cere prea mult.

Când îi dezvălui soțului meu ceea ce simt față de ce face el, el mă ascultă, îmi răspunde doar că este viața lui, că așa este el și nu se poate schimba. După el, nu am de ce să mă simt rău, eu pot face ceva pentru a-mi fi mai bine. Cum aș putea să mă port în situația aceasta?

Cu siguranță, soțul tău are dreptate. Este viața lui și nu are de dat socoteală nimănui, decât lui însuși. Dar, când afirmă că nu se poate schimba, cu acest lucru nu sunt de acord. Orice individ se poate schimba în mai bine, dacă decide să facă acest lucru. Ceea ce vrea el să spună, este că, deocamdată nu vrea să se schimbe. Este altceva.

Are dreptate când îți spune că nu poate face nimic. Dacă tu te simți rău legată de ceea ce face el, acest lucru îți aparține doar ție. Înainte de toate trebuie să înveți să accepți, adică să constăți că ceea ce face el te deranjează. Apoi fă legătura cu partea din tine pe care nu o accepți. Faptele soțului tău îți afectează direct spațiul, îți deranjează viața? Sau mai degrabă ai spune că nu îți place ce face el? Verifică acest lucru în interiorul tău, dacă acest lucru te implică în mod direct. Apoi vezi dacă ești pregătită să continui în același mod. Dacă faptele lui nu îl privesc decât pe el, atunci acest lucru nu te privește pe tine.

Dat fiind faptul că nu mi-ai dat un exemplu precis, voi da eu unul pentru a-mi ilustra mai bine punctul de vedere. Să admitem că ceea ce te deranjează la el, este faptul că iese cu prietenii lui sau bea un pahar de ceva. În ambele cazuri, acest lucru nu te privește pe tine. Trebuie să înveți să iubești fără să fii dependentă de el pentru a fi fericită. Să presupunem acum că invită mulți prieteni acasă și stau până dimineața, fac multă gălăgie și dezordine în casă. În acest caz, îți afectează direct spațiul vital. În astfel de situații trebuie să vorbești și să găsești un compromis deoarece amândoi sunteți implicați.

Ce poți face pentru a atrage bani într-un cuplu când unul este optimist, iar celălalt pesimist?

Nici în acest caz, repet, nu e nimic întâmplător. Faptul că două persoane sunt atrase una de alta, denotă faptul că fondul lor este asemănător și că au multe puncte în comun. Foarte adesea aceste puncte comune sunt exprimate în moduri atât de diferite încât cei doi ajung să nu se mai vadă așa cum sunt în realitate. În cazurile extreme, partenerii pot chiar ajunge să creadă că sunt complet opuși. Amândoi aveți un aspect optimist și unul pesimist în voi, în ceea ce privește subiectul banilor.

Cum întrebarea ta nu este foarte precisă, voi presupune că în cuplul vostru, tu ești bărbatul care gândește pozitiv, iar soția ta este pesimistă. Aceasta din urmă își exprimă mai ușor latura negativistă, în timp ce la tine domină latura optimistă. Pretinzi că ai încredere, că vor apărea și banii și totul se va termina cu bine. Întotdeauna, persoana cea mai optimistă din cuplu crede că celălalt este de vină pentru că nu există bani. Crezi că negativismul soției tale blochează apariția banilor? Poți să afirmi cu toată sinceritatea că nu ți se întâmplă niciodată să-ți fie teamă că nu vei avea bani? Dacă ești optimist, nu îți permiți să accepți partea negativă din tine și îndrăznești și mai puțin să vorbești deschis despre asta.

Cuplul vostru va cunoaște armonia financiară când veți reuși amândoi să vă acceptați partea optimistă și partea pesimistă. Trebuie să îți acorzi și tu dreptul de a fi pesimist și de a-ți fi teamă. Nu înseamnă că vei fi o persoană mai puțin bună pentru atâta lucru. Este pur și simplu ceva ce există pentru moment. Cât despre soția ta, admite faptul că i se întâmplă și ei să fie optimistă. Aspectul ei pesimist este adeseori mai evident, iar acest lucru te împiedică să îi vezi latura optimistă. Vă sugerez să vă ajutați reciproc, făcând următorul exercițiu. Întreab-o pe soția ta: „Ești capabilă să îmi dai exemple în care eu sunt optimist sau pesimist; referitor la bani?” Întreabă, de asemenea, mai multe persoane care te cunosc bine, iar apoi fă un bilanț învățând în același timp să primești partea bună a celor două aspecte din tine. Acordă-ți dreptul de a fi așa cum ești în acel moment.

Apoi, vorbește cu soția ta și scrie-ți preferințele întrebând următorul lucru „Dacă totul ar fi perfect, referitor la bani, care ar fi scopurile noastre, ca și cuplu? Ce proiect comun am avea noi?”

Gândește-te la asta, vizualizează ceea ce vrei, acționează în consecință, vorbește despre acest lucru și acceptă că, într-o zi vei avea ceea ce îți dorești. Pentru ca acest lucru să se realizeze, ar trebui înainte de toate să îți acorzi dreptul de a nu fi ajuns încă să îți atingi scopul.

Cum ar trebui să mă comport dacă trăiesc cu un partener care are crize de anxietate, ajungând chiar până la panică? Cred că până la urmă acest lucru mă poate afecta.

Această situație te afectează deoarece te deranjează și nu poți accepta starea soțului tău. O persoană trăiește o anxietate atunci când nu se iubește destul pe sine. Probabil ai observat că soțul tău are probleme cu inima atunci când are o criză. Regiunea inimii este compresată și mesajul pe care i-l trimite corpul este acesta: „Ajutor, nu sunt iubit, iubește-mă mai mult!” Probabil că soțul tău este foarte exigent cu sine însuși și nu se iubește prea mult. Ai putea să îi vorbești deschis despre acest lucru. Cunosc un remediu foarte bun pentru anxietate: să îi spui să își facă cel puțin zece complimente pe zi, în scris. În loc să se concentreze doar pe lucrurile pe care și le reproșează, ar putea să înceapă să își facă complimente pentru toate lucrurile bune pe care le-a făcut, le-a spus sau le-a simțit în timpul zilei. Dacă face acest mic exercițiu în fiecare seară, va începe să se respecte mai mult.

Probabil nu este ușor să trăiești cu cineva care are anxietate, mai ales dacă îți este greu să accepți această situație. Cel mai bine pentru tine ar fi să înveți să îi simți durerea și lipsa de dragoste pentru el însuși. Nu este vorba să îi spui dintr-o dată: „Haide, iubește-te mai mult!” Este vorba mai degrabă de a-i accepta starea din prezent fără să îi faci morală. Îți pierzi timpul dacă încerci să judeci rațional. Constată pur și simplu că trăiește lucruri dificile și că deoamdată îi este greu să se iubească pe sine. Astfel vei accepta mai ușor situația.

Cum aș putea să îl determin pe soțul meu să își cumpere singur hainele? Dacă l-aș lăsa pe el, nu și-ar cumpăra niciodată haine. Îmi spune că nu are nevoie de ele, că are deja prea multe și nu mai are loc în dulap, costă prea mult și sunt bani aruncați. Tot timpul are o mulțime de motive pentru a nu-și cumpăra haine. Își păstrează hainele cel puțin zece ani, dacă nu mai mult.

Este evident faptul că soțul tău nu crede că este important să poarte haine noi. Din contră, se pare că tu acorzi importanță acestui lucru. Toate motivele lui arată această credință foarte puternică pe care o are și pe care cu siguranță a primit-o de la mama sau de la tatăl lui. Dacă vrei ca soțul tău să poarte haine mai frumoase și mai noi, ar trebui să accepți ideea că el nu vrea neapărat acest lucru și că va trebui să îi alegi în continuare lenjeria. Nu îți mai fă iluzii și acceptă ideea că atunci când îi alegi hainele, nu faci acest lucru pentru el, ci pentru tine însăși.

Ai putea, de exemplu, să îi spui „îmi dau seama că pentru tine nu este important să porți haine frumoase, dar pentru mine este important. Te-ar deranja mult dacă vreau să îți cumpăr hainele pe care mi-ar plăcea să le porți? În fond, știu că fac acest lucru pentru mine, deoarece pe tine nu te interesează acest lucru. Dacă vrei^{să} /m/'fee/ pe plac, ai putea să porți hainele pe care ți le cumpăr eu.” Încearcă să vezi și partea bună din această situație: soțul tău va fi mereu îmbrăcat după gustul tău. Este important să vezi tot timpul partea bună a lucrurilor.

Când ești o persoană ordonată și bine organizată, iar partenerul tău este mai degrabă contrariul, ce atitudine poți avea pentru a evita certurile și enervările? ^y

Nu întâmplător ai un astfel de partener. El reflectă o parte din tine pe care nu vrei să o accepți, căreia i-ar plăcea să se relaxeze din când în când, să nu mai fie atât de ordonată. Cu siguranță ți se întâmplă să fii stresată de partea ta meticuloasă[^]. Ai putea să începi prin a-ți acorda dreptul de a fi uneori mai puțin ordonată. Observă-te. Cum te simți în această experiență? În același timp și partenerul tău are o parte care se simte bine când lucrurile sunt la locul lor, dar este un aspect din el pe care încă nu îl acceptă. Uneori chiar I se întâmplă să se forțeze să nu fie organizat, dar sunt convinsă că apreciază mult o casă ordonată și curată. Ai nevoie să găsești un echilibru. Poate ai putea încerca să mergi în extrema cealaltă, să lași într-o zi toate lucrurile în dezordine. Fă acest lucru doar pentru a experimenta și a vedea cum se simte el când intră într-o casă în care toate sunt cu susul în jos. Vorbește cu el despre ceea ce simte. Spune-i că ai nevoie să înveți să te accepți și de aceea, vrei să verifici dacă nu există o parte din tine care ar vrea să fie mai puțin organizată. Sunt sigură că preferi ordinea în loc de dezordine și că ar fi greu să trăiești într-o casă cu susul în jos. Nu îți propun să devii dezordonată, ci să îți acorzi dreptul ca, din când în când, să lași puțin lucrurile peste tot, să te stresezi mai puțin și să vrei tot timpul să aranjezi totul și să controlezi.

Dacă partenerul tău lasă lucrurile peste tot, iar tu nu te simți bine când e dezordine, este important să faci ordine, conștientizând însă că faci acest lucru pentru tine și pentru că îți face plăcere să fie ordine. Ai putea să îi mărturisești că te-ai hotărât să îi accepți latura dezordonată și că, pentru a reuși, ai nevoie ca uneori să lași lucrurile în dezordine. Dacă el va fi de acord, ați putea face o înțelegere. El ar putea să fie mai ordonat în unele camere sau ar putea alege o zi din săptămână pentru a face ordine. Comunicând, veți găsi cu siguranță soluții care vor fi bune pentru amândoi.

Aș vrea să știu de ce mă enervez atât de tare atunci când soțul meu face lucruri care mie nu îmi plac, mai ales atunci când ajunge beat

Soțul tău reflectă o parte din tine pe care nu vrei deloc să o vezi și de aceea te enervezi atât de tare. Ești atât de ocupată să îl acuzi și să vrei să îl schimbi încât nici măcar nu îți acorzi timp să îți vezi propria ta dependență. Trăiești pe pământ pentru a învăța să te cunoști mai bine și pentru a evolua. Ai un soț care te poate ajuta să faci acest lucru. Poți să crești și să evoluezi cu ajutorul lui. Poate ai impresia că ești supărată pe soțul tău, dar dacă observi mai atent, vei vedea că furia ta este îndreptată spre tine însăși. Suferința ta interioară te împiedică să vezi acest lucru. A sosit momentul să te observi în interior. Care este dependența ta? Depindeți mult unul de celălalt. Ai nevoie să devii conștientă de acest lucru și mai ales de a te accepta. În prezent atât tu cât și soțul tău nu vă iubiți destul și depindeți de o altă persoană pentru a fi fericiți.

Cum aș putea fi fericită cu un soț care nu are același grad de evoluție ca și mine? Este bine să îl repecți pe celălalt, dar acest lucru nu este

suficient. . . , ,

Dacă soțul tău nu vrea să evolueze în același sens și cu aceeași viteză ca și tine, acest lucru nu înseamnă că nu evoluează deloc. Pur și simplu, ritmul lui este diferit de al tău. Nicio persoană de pe această planetă nu are dreptul să vrea să controleze evoluția unei alte persoane. Dacă încetezi să vrei ca și el să urmeze același drum ca și tine și începi să îl observi, să îl asculți, să îl simți cu adevărat, vei observa că evoluează la fel ca și tine. Evoluția interioară

este un proces foarte subtil, iar rezultatele sunt mai mult sau mai puțin vizibile, în funcție de fiecare persoană în parte. _ întreabă-l lucruri profunde, care este percepția lui despre viață și asculta-i cu atenție răspunsurile, mai ales cele care nu te privesc pe tine. Este posibil ca viziunea lui despre viață să fie foarte profundă iar tu să nu știi nimic. Nu este necesar ca doi parteneri să evolueze în același sens și în același ritm. Cu siguranță știi să accepți faptul că există persoane foarte speciale chiar dacă urmează un drum diferit de al tău.

Este foarte periculos să consideri că ești mai evoluat decât altcineva. Acest lucru se numește orgoliu spiritual. Orgoliul este un obstacol major în drumul evoluției noastre personale și îți sugerez să fii prudentă cu acest aspect. Nu uita că există aici pentru a relua contactul cu Dumnezeuul tau interior și nu pentru a vrea ca ceilalți să facă cum vrei tu.

Regreți sau vă simțiți vinovată pentru faptul că nu ați profitat, în relația cu primul dumnevoastră soț, de evoluția la care ați ajuns, când vă dați seama că ați fi putut să va comportați altfel cu el, așa cum faceți acum, cu cel de al doilea soț?

Nu pot să regret deoarece datorită despărțirii mele de soțul meu am început să evoluez spiritual. Trecutul este trecut. În timpul celor cincisprezece ani din prima căsătorie nu puteam să îl accept pe soțul meu așa cum era. Nu cunoșteam nimic despre dragostea necondiționată și voiam tot timpul să îi schimb. Acum, când înțeleg mai bine ce înseamnă iubirea, am învățat să îl accept și să accept deosebirile dintre noi. Constat că îl iubesc mai mult astăzi decât atunci când eram căsătoriți. Când trăiam împreună, îl iubeam doar atunci când făcea ce voiam eu. Fericirea mea depindea de el, îmi era bine când făcea lucrurile care îmi plăceau mie. Îl iubeam pentru ceea ce îmi aducea. Era o relație de dependență. Acum, mă simt bine în prezența lui, chiar dacă este foarte diferit de mine.

În ceea ce mă privește, ceea ce este cel mai important în viața este să învăț să iubesc. Datorită acestei despărțiri, am învățat să iubesc mai mult. De altfel, nu doar cu mine poate evolua soțul meu. Face acest lucru și prin intermediul copiilor noștri, care îl vizitează des. Când ne întâlnim din când în când, ne putem simți în largul nostru și putem vorbi chiar dacă avem moduri diferite de a comunica. Și el s-a recăsătorit și este foarte fericit. Nu pot să regret că nu a profitat și el de evoluția mea, deoarece poate pentru el nu acesta era modul cel mai bun de a evolua. El are o viziune personală asupra vieții.

Pentru mine, ceea ce este important este să evoluez și să îmi îmbunătățesc evoluția. Nu m-am căsătorit pentru ca partenerul meu să se bucure de evoluția mea. M-am căsătorit pentru a putea învăța să mă cunosc și să mă accept prin intermediul partenerului meu. Când spun prin intermediul partenerului meu, nu mă refer la a profita de el, ci la a colabora cu el pentru a mă ajuta să conștientizez mai mult lucrurile. Am constatat că pot face acest lucru mai repede decât dacă aș trăi singură.

În prezent nu sunt acasă serile deoarece am început cursurile. Soțul meu se simte abandonat. Eu mă simt foarte bine așa, dar el nu. A vorbit chiar și de despărțire din cauza acestui lucru. Cum aș putea să mă port cu el?

Soțul tău este dependent de prezența ta. Cu siguranță a fost obișnuit să fii tot timpul alături de el. Dacă tu ești fericită să ieși uneori și să mergi la cursuri, este important să îți ascuți nevoile și să nu renunți. Totuși, când observăm o schimbare de comportament care are ca efect schimbarea obiceiurilor stabilite de un partener, este important să facem schimbarea treptat, să nu îl luăm prin surprindere. Câte cursuri faci? Faci multe, intenționat, pentru a-l obișnui sau pentru a-i demonstra că ai decis să faci ce vrei tu? Dacă este așa, îți sugerez să continui să mergi la cursuri, dar să nu exagerezi.

Tu și soțul tău aveți nevoie să comunicați. În loc să îi faci morală și să îi reproșezi că nu îi este bine fără tine, încearcă să îi vorbești din inimă. Ai putea să îi spui: „îmi dau seama că îți place să fii lângă tine, dar acum, acest lucru nu mă face fericită. Cum am putea să facem să fie bine pentru amândoi?” Ai putea să îi propui să vină cu tine la cursuri și astfel să poată fi lângă tine.

Trebuie să continui să te respecti și să îți ascuți nevoile observând în același timp ce anume îl face atât de nefericit pe soțul tău. Este important să rezolvi această problemă cât mai repede posibil. Dacă te obligi să rămâi acasă doar pentru a-i face lui pe plac, nu vei fi deloc mai fericită. Vei fi acasă, dar vei fi nefericită în interior. Te vei simți supusă și până la urmă vei regreta. Vei ajunge să dorești tu să vă despărțiți. Astfel, comunicând și negociind

împreună există mai multe șanse pentru a găsi o cale de înțelegere.

Dacă nu mai există dragoste, doar atașament pentru soția mea, acest lucru este suficient pentru a continua să trăim împreună? În plus, ea nu este așa cum îmi doresc eu să fie.

În cazul tău, la fel ca și în multe altele, cel mai bun remediu este comunicarea. Vorbește cu soția ta. Observă ce simți în interiorul tău. Și soția ta își pune astfel de întrebări? Vorbiți împreună despre acest lucru.

Cum vă simțiți, amândoi, la ideea de a continua relația timp de ani de zile? Ceea ce trăiți acum vă face fericiți pe amândoi?

Consultați-vă și dacă răspunsul este „nu” pentru amândoi, vedeți ce ați putea să schimbați în relație. Mulți oameni se tem foarte tare de ideea de a se despărți. Poate nu mai există iubirea sexuală sau pasiunea, dar dacă sunteți foarte atașați unul de celălalt, este posibil să aveți o relație foarte frumoasă. Este important să clarificați lucrurile. Ce vreți de fapt? Acest gen de relație este satisfăcătoare? Care ar fi alternativele posibile?

De ce vreau să îl schimb pe soțul meu? Oare pentru că nu îl mai iubesc destul sau pentru că a venit momentul să îmi caut un alt partener ? și cum se face oare că mentalul este tot timpul cel care mă conduce.

Felicitări, ești deja conștientă de faptul că mentalul te controlează. Este clar faptul că o parte din tine nu acceptă ideea că soțul tău nu îți împărtășește tot timpul modul de gândire. Credințele vin din planul mental. În prezent, nu tu ești cea care îți conduci viața, deoarece te lași manipulată de mental, adică de credințele pe care le-ai acceptat încă din copilărie. Din ceea ce spui, reiese clar că unele dintre aceste credințe nu te fac deloc fericită. Chiar și dacă îți schimbi partenerul, dacă rămâi cu aceleași credințe, nu vei reuși decât să schimbi temporar doar locul. Când credințele noastre nu ne mai sunt benefice ne aduc tot timpul rezultate contrarii celor pe care le dorim. De altfel, acesta este cel mai bun mod de a verifica dacă credințele noastre ne mai sunt încă utile sau dacă ne păcălesc. Începe prin a le identifica, întrebându-te: „Care ar fi cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla dacă soțul meu nu s-ar schimba? De ce îmi este teama. Răspunsul va clarifica lucrurile despre credințele tale. Ți vei da seama cu siguranță că crezi niște lucruri absurde și nerealistice care poate nu se vor întâmpla niciodată. Schimbându-ți unele dintre credințe, atitudinea ta se va schimba treptat și vei avea mai multe șanse de reușită în relația cu partenerul tău. Astfel, unul dintre motivele pentru care cineva ar vrea să schimbe pe altcineva este faptul că nu își dă seama de importanța de a-i folosi pe cei din jur pentru a se cunoaște și pentru a învăța să se accepte pe sine. Acordând dreptul unei alte persoane să aibă anumite trăsături de caracter sau anumite obiceiuri, ne acordăm și nouă același drept. Iar cum rolul nostru aici este să învățăm să ne acceptăm în toate aspectele (mai ales atunci când mentalul a învățat ceva ce nu este corect), cu cât cineva ne deranjează mai mult, cu atât ne este mai utilă.

Când vreau să am o discuție cu soția mea și ea mă contrazice, imediat se blochează totul. Cum se face că nu mai sunt în stare să vorbesc sau să îmi exprim părerea? . . .

Felul în care reacționezi indică faptul că îți este frică. Ai o mare nevoie de a fi ascultat, dar în același timp, dacă consideri că ceea ce spui nu este suficient de important pentru ca soția ta să te asculte, acesta este motivul pentru care ea nu vrea să te asculte. Ți se întâmplă exact ceea ce crezi. De asemenea, se poate să îți fie foarte frică să nu o dezamăgești.

Ar fi foarte important să simți frica din tine și să îi spui soției tale, înainte să începi discuția cu ea. Spune-i că îți este teamă că te va întrerupe, că te va contrazice și că nu vei mai ști ce să spui, imediat ce ea își va exprima dezacordul. Întreab-o dacă și ei îi este frică, li este teamă că va fi acuzată? Poate de aceea te întrerupe sau te blochează. Dacă îți este teamă, acceptă faptul că și ei îi este teamă și poți să vorbiți împreună despre acest lucru, iar relația voastră va fi mult îmbunătățită. Totuși, dacă ea nu vrea să își recunoască propriile temeri, nu insistă, dar în același timp nu renunța la a-i vorbi despre ceea ce simți, mai ales fără să o acuzi.

Cum aș putea să mă comport pentru a-l pune pe soțul meu înaintea copiilor mei? Deocamdată, îmi iubesc copiii atât de mult încât întotdeauna îi pun pe ei pe primul plan, înaintea soțului meu.

Îți ceri imposibilul. Trăiești un conflict interior între rolul tău de soție și rolul tău de mamă. Poate ai uitat de femeia din tine? Oricum, nu este bine pentru relația ta intimă să îți pui pe copii mereu pe primul plan, înaintea soțului tău. Nu ar trebui să existe o competiție între ei. Ceea ce trăiești în relație cu copiii este diferit față de ceea ce trăiești în relație cu soțul tău.

Să observăm mai întâi care sunt credințele tale. Tu ce crezi, o mamă bună trebuie să îți pună pe copii pe primul plan, înaintea soțului ei? Dacă crezi acest lucru, vei avea multe emoții și frustrări în viață. Copiii tăi vor deveni maestri în manipulare. Și important este ce se întâmplă cu tine. Nu ești sclava copiilor tăi și nu trebuie să fii în serviciul lor. Trebuie să îți folosești relația cu ei și cu soțul tău pentru a evolua interior.

Alege un moment în care vei fi singură cu tine însăși pentru a verifica cum te simți în interior. Dacă toate circumstanțele ar fi perfecte și nu ar exista riscul să deranjezi pe nimeni, ce parte ar domina? Sunt sigur că uneori partenerul tău ar trece înaintea copiilor, iar alteori copiii ar fi pe primul plan. Important este să îți acorzi dreptul de a fi mamă și soție, fără să te simți vinovată.

Cum poți ajuta pe cineva să își clarifice sentimentele, fără să îi spui ce să facă? Soțul meu a avut o aventură și apoi ne-am împăcat. A revăzut-o pe cealaltă femeie de două ori, în legătură cu ceva legat de serviciu și i-am spus că ar putea să își schimbe locul de muncă, pentru a nu o mai întâlni.

Dacă într-adevăr vrei să îl ajuți pe soțul tău să își clarifice sentimentele, întreabă-l ce simte. Sugerându-i să facă ceea ce crezi tu că este mai bine pentru el, îl faci să fie și mai confuz. Dacă ajunge să o revadă pe acea persoană, încurajează-l să vorbească cu ea. Întreabă-l cum se simte, dacă se mai gândește la ea, ce se întâmplă în el atunci când se gândește la acea aventură, dacă o regretă, dacă ar vrea să mai continue. Cum s-a simțit când a revăzut-o pe acea persoană? L-ai ajutat mult mai mult dacă ai fi mai deschisă cu el.

Bineînțeles, nu este ușor să faci așa ceva, mai ales că am senzația că ești o persoană posesivă. Ți-ar plăcea să îți regăsești soțul și să îl ai doar pentru tine, dar ceri de fapt imposibilul. Nimeni nu are dreptul să posede o altă persoană. Fiecare individ este un suflet care a luat un corp omenesc pentru a evolua mai mult și fiecare suflet are un plan de viață. Nu poți să intervii sau să încerci să controlezi planul de viață al soțului tău. Trebuie să folosim toate situațiile pentru a învăța să iubim mai mult. Ai o ocazie minunată pentru a învăța să îl iubești mai mult pe soțul tău, adică să accepți faptul că el nu face tot timpul doar ceea ce vrei tu. A învăța să îl iubești pe celălalt, înseamnă a-i acorda spațiul și permisiunea de a fi ceea ce este. Dacă vrei să controlezi totul, nu vei învăța să iubești, ci vei antrena mai degrabă aceleași credințe vechi care vor continua să îți influențeze viața. Și atunci mentalul tău va fi cel care te conduce, nu inima. Nu așa se deschide inima. Amintește-ți că mentalul tău trebuie să fie în slujba inimii tale și nu invers!

Îl ador pe soțul meu, dar nu avem prea multe lucruri în comun. Chiar dacă aș fi cu altcineva, cine poate spune că ar fi mai bine. Suntem împreună de opt ani și nu aș vrea să încep din nou de la zero.

Nu ai cum să știi dacă viața ta ar fi mai plăcută cu altcineva. Spui că îți adori soțul și îți sugerez să faci tot efortul necesar pentru ca relația să meargă bine. Învăț să îl accepți și acceptă diferențele dintre voi. Se întâmplă des ca parteneri care aparent nu au nimic în comun, să fie de fapt foarte asemănători. În general, trăiesc exact aceleași lucruri, dar le exprimă în mod diferit.

De exemplu, unul din cei doi, poate trăi o spaimă foarte mare, aproape că paralizează de frică: nu face nimic, nu acționează deloc. Celălalt simte și el frica, dar reacția lui este să clatine din cap, pentru a-și masca frica. După cum vezi, cei doi par a fi foarte diferiți, dar în fond, amândoi trăiesc aceeași frică. Ideal ar fi să îmbunătățești calitatea comunicării dintre voi. Verifică cum vă simțiți, ce trăiți fiecare. Ați putea să aveți o relație foarte sănătoasă chiar dacă, în aparență, nu aveți prea multe lucruri în comun.

Mi-am dat seama că mă port cu fiul meu ca și cum ar fi partenerul meu, încă de când era foarte mic. Acum are paisprezece ani și aș vrea să știu ce să îi spun legat de acest subiect, deoarece el nu știe nimic. Când suntem toți trei împreună, soțul meu, fiul meu și cu mine, există întotdeauna o răceală între noi. Oare soțul meu simte vibrațiile dintre mine și fiul meu? Oare trăiește și el o dificultate în această situație? Cel puțin ești conștientă de ceea ce se întâmplă și este minunat. Următoarea etapă ar fi să înveți să vorbești deschis și să fii sinceră. Începe cu soțul tău și

Întreabă-l ce trăiește el în această situație? Este gelos pe fiul tău? Cu siguranță, între tine și fiul tău există un complex al lui Oedip foarte puternic. Vorbește despre acest lucru și cu fiul tău. Ar fi bine să știe ce înseamnă complexul lui Oedip, deoarece nici el nu este fericit în această relație. Faptul de a avea complexul lui Oedip nerezolvat, în relația cu mama lui, îi poate afecta serios relațiile intime viitoare. Dacă îl iubești cu adevărat pe fiul tău, îți sugerez să faci tot posibilul pentru a încheia complexul lui Oedip. După aceea, dacă soțul tău este de acord, veți putea să vorbiți toți trei.

Este dificil de știut exact de ce există atracții atât de puternice între copii și părinți, dar știm cu toții că există. Probabil, aceste atracții provin din faptul că revenim pe pământ înconjurați de aceleași suflete. Aparținem unor mari familii și ne întoarcem în diferite roluri, uneori în rolul de mamă, alteori în cel de copil, de iubit etc.... Revenim cu aceleași suflete pentru a învăța să le acceptăm în toate circumstanțele.

Dacă veți putea vorbi toți trei despre acest lucru și veți fi deschiși cu privire la fricile voastre, la dorințele, gândurile, sentimentele voastre, pot să vă asigur că viața voastră de familie va fi mult îmbunătățită.

Ce fel de trăsătură de caracter arată un partener atunci când întreabă de două-trei ori pe zi :”Mă iubești?”

Este pe cale să îți arate cât de puțin se iubește pe sine. De fapt, se iubește atât de puțin încât se îndoiește că ar putea să îl iubească altcineva. Soțul tău are pur și simplu nevoie să fie sigur. Când îi răspunzi că îl iubești, acest lucru îl satisface pe moment, dar apoi, mentalul lui îl controlează din nou: „Ești sigur că te iubește ? Poate ți-a spus asta doar pentru a-ți face pe plac!” Imediat ce începe să se îndoiască, simte nevoia să verifice din nou pentru a fi sigur.

Este o ocazie foarte bună pentru a face un act de iubire! Învățând să simți suferința soțului tău, îl vei ajuta să se respecte mai mult pe sine. Cu siguranță, îl poți ajuta să își vadă calitățile frumoase pe care le are. Prin ajutorul tău, va ajunge să își dea seama că este o ființă specială.

Iy-i-ar plăcea ca soțul meu să împărasească toate momentele din timpul liber cu mine. Nu mă simt bine când ieșim fiecare separat. Ce ar trebui să fac pentru a-l determina să îi placă ceea ce îmi place și mie? Adeseori îi fac pe plac și merg la hokey cu el, chiar dacă nu am chef tot timpul. Am senzația că nu ne mai construim împreună viața de cuplu. Acest lucru înseamnă oare că ar trebui să divorțăm?

Se pare că ești dependentă de prezența soțului tău pentru a fi fericită. Dacă decizi să mergi cu el undeva, ar trebui să faci acest lucru cu bucurie și nu având așteptări. Dacă mergi cu el-în ideea că va trebui să facă și el la fel în schimb și să vină undeva cu tine, nu vei obține astfel decât emoții și decepții. Nu vă construiți viața de cuplu prin faptul că ieșiți mereu împreună.

O relație intimă se construiește în acceptare și în iubire. A ieși separat și a avea interese diferite sunt detalii care nu pot constitui nici pe departe un motiv de divorț. Vei câștiga mult dacă vei comunica cu soțul tău. Ați putea să verificați amândoi cum vă simțiți când ieșiți separat. Ce se întâmplă exact în voi când ieșiți fiecare singur? Gelozie? Frică? Frica de ce vor crede ceilalți? Împreună veți putea găsi un compromis.

Nu poți obliga pe nimeni să aibă aceleași gusturi ca și tine. Dacă decizi să ieși cu el, ar trebui să fie o alegere și o bucurie, nu o supunere sau un instrument de manipulare. Dacă acest lucru te poate liniști, am văzut multe cazuri ca al vostru și atunci când cei doi parteneri s-au acceptat cu adevărat în diferențele lor, au început treptat să își găsească gusturi comune.

Cum aș putea să reacționez atunci când soțul meu vorbește împotriva părinților mei? Această atitudine stârnește trei sferturi dintre certurile noastre, acest lucru și banii!

Soțul tău știe că ești foarte atașată de părinții tăi și când vrea să te manipuleze, folosește acest lucru. Îți cunoaște dinainte reacția. Când cineva face tot ceea ce poate pentru a ne face să reacționăm, este ca un strigăt de „ajutor!”. Soțul tău are nevoie să își recupereze spațiul vital și încearcă să facă acest lucru cum știe el mai bine. Este posibil ca tu să fi intrat în spațiul lui, să încerci să îl manipulezi în felul tău? Soțul tău îți întoarce această manipulare într-un mod probabil inconștient. Important este să te întrebi ce formă de manipulare folosești tu însăși. Culegem întotdeauna ceea ce semănăm. În ceea ce privește banii, voi mai vorbi despre acest lucru răspunzând la alte

întrebări din carte.

Ar trebui să îi mărturisesc soțului meu, cu care trăiesc de douăzeci și patru de ani, că iubirea mea pentru el s-a transformat într-o iubire fraternă? Cred că oricum simte și el acest lucru. Ar trebui să îl părăsesc pentru a-mi continua evoluția și el pe a lui?

Ai dreptate să crezi că soțul tău simte ceea ce se petrece în tine, chiar dacă poate nu este pe deplin conștient. Cred că relația voastră suferă de o mare lipsă de comunicare. Consider chiar că este urgent să îi spui ceea ce simți față de el și să îi spui să mărturisească și el ce simte. Probabil amândoi trăiți același lucru. Cel mai important este să priviți împreună situația. Este posibil să aveți o viață fericită ținând cont de schimbarea sentimentelor unuia pentru celălalt? Puteți să hotărâți împreună dacă vreți să vă despărțiți sau preferați să continuați relația, întrebi, de asemenea,, dacă ar trebui să îl părăsești pentru a-ți continua evoluția și el pe a lui. Puteți să evoluati foarte mult împreună învățând să vă acceptați în ceea ce trăiți și acordându-vă mult spațiu vital. Învățați să „fiți”, aceasta este evoluția.

Soția mea a avut o aventură cu un alt bărbat, știu acest lucru și o iert. Cum să continuăm relația și să o iubesc mai departe când știu că altcineva a avut-o?

Crezi că ai iertat-o pentru aventura ei, dar iertarea ta nu a fost făcută din inimă. Deocamdată, ai iertat-o doar mental. Simt că vrei să o ierți cu adevărat, dar procesul tău nu este complet, altfel nu ai pus această întrebare și nu te-ai simți rău la ideea că a mai existat cineva în viața ei. Ceea ce „a avut” celălalt bărbat este corpul ei fizic, iar acest lucru nu are nimic de a face cu iubirea dintre două persoane la nivelul ființei..

Pentru a fi fericit va trebui să o ierți cu adevărat, cu inima. În prezent trăiești o iubire posesivă și crezi că, deoarece sunteți căsătoriți, posezi în mod automat și corpul soției tale. Este fals. Nimeni nu posedă corpul altcuiva. Dacă nu reușești să o ierți pe soția ta, acest lucru înseamnă că vei fi incapabil să te ierți pe tine însuși, dacă ți s-ar întâmpla același lucru. Este posibil să îți fi dorit deja să ai o aventură, dar nu ți-ai permis acest lucru? Iertând-o pe ea, te ierți pe tine însuși, pentru că ai avut această dorință pe care o consideri inacceptabilă.

Între cineva care își dorește cu ardoare ceva și cineva care acționează, nu există o diferență prea mare. Amândoi trăiesc același lucru. Unul își trăiește dorința în lumea materială, fizică și celălalt în lumea materială psihică, invizibilă. Lumea psihică reprezintă dorințele, dimensiunea emoțională. A te ierta înseamnă a avea compasiune, a-ți acorda dreptul de a avea slăbiciuni. Tu și soția ta sunteți persoane bune, chiar dacă ea și-a exprimat o slăbiciune la nivel sexual.

Ce atitudine trebuie să adopt cu un soț care nu trăiește decât pentru munca lui? Este sportul lui favorit, nu îl mai interesează nimic altceva în viață. Nu își exprimă sentimentele față de mine, este foarte ascuns, foarte independent. Este ca un robot. Repetă mereu aceleași gesturi.

Soțul tău pare a fi foarte dependent de munca lui. Reușita profesională îl face fericit. Care este dependența ta? Depinzi de banii pe care îi câștigă soțul tău la muncă? Încearcă să te descoperi prin el. Odată ce îți vei fi descoperit propria dependență, primul lucru pe care îl poți face este să îți acorzi dreptul să ai această dependență, văzând și frica din spatele ei. Acceptându-ți dependența, va fi mult mai ușor să o accepți pe cea a soțului tău.

Apoi ai de ales. Poți să te accepți și să folosești atitudinea soțului tău pentru a învăța să te cunoști, lucru care va îmbunătăți mult relația voastră. Sau, dacă crezi că este peste puterile tale, poți decide să te îndepărtezi de această relație, știind că nu ai nimic de pierdut. Deocamdată, îți acorzi dreptul de a amâna pentru mai târziu acceptarea acelei părți din tine pe care nu vrei să o accepți. Când despărțirea are loc cu o astfel de conștientizare, este în armonie și pentru binele ambilor parteneri, în prezent am un partener care, din cauza fricii de respingere este foarte puțin demonstrativ. Eu mă exprim mult și mi-ar plăcea mult ca și el să facă la fel.

Partenerul meu anterior era foarte gelos și posesiv și voia să fie tot timpul cu mine. L-am părăsit din acest motiv. Partenerul meu actual este foarte diferit și foarte independent și pentru mine este dificil. Sunt nehotărâtă, nu mai știu pe care dintre ei doi îl prefer. Primul îmi oferea multă afecțiune, cel de-al doilea nu îmi oferă destulă afecțiune. Cum aş putea să îmi dau seama? Care dintre cei doi este mai bun pentru mine?

Se pare că treci de la o extremă la alta. Dacă te atrag cele două tipuri de persoane, acest lucru se întâmplă pentru a reflecta anumite aspecte din tine. Deci, o parte din tine este posesivă și depinde de prezența altcuiva pentru a fi fericită. O altă parte din tine se respinge, din teama de a fi respinsă și preferă să se izoleze undeva, să nu vorbească și să nu se atașeze prea mult, pentru a nu fi respinsă.

Experiențele tale cu cei doi parteneri există pentru a vedea ceea ce se întâmplă în tine. Folosește-le pentru a vedea ce se întâmplă în interiorul tău. Ai o ocazie extraordinară de a învăța să te cunoști mai bine. Conștientizează faptul că trăiești același lucru ca și ei și observă-ți atent comportamentul. Când ești cu cel care este posesiv, este posibil să îl respingi deoarece respingi această parte din tine? Când ești cu cel care se simte respins, partea ta posesivă este mai puternică, învață să îți accepți cele două aspecte. Observă-te și acordă-ți dreptul de a fi astfel.

Sunt sigură că ești o persoană plină de iubire și vrei să trăiești în acceptare, fără să te critici sau să te devalorizezi. Odată ce vei fi învățat să accepți cele două aspecte din tine, va fi mai ușor să îți găsești partenerul potrivit. Poate va fi unul dintre cei doi sau altcineva. Deocamdată, important este să faci acest demers în interiorul tău. Apoi, Dumnezeuul tău interior te va conduce spre partenerul de care ai nevoie pentru a-ți continua drumul.

Am spus întotdeauna că aparența, „look”-ul nu are importanță, interiorul contează. Am întâlnit de curând pe cineva care îmi oferă mult, dar nu sunt în stare să trec peste înfățișarea lui și nu știu ce să fac. Cum să reacționez?

Spuneai că „look”-ul nu are importanță, deoarece voiai să te convingi pe tine de acest lucru. Acum știi că nu ești sinceră cu tine însăși. Dacă într-adevăr, înfățișarea fizică are importanță pentru tine, recunoaște pur și simplu acest lucru. Recunoaște că în tine există o parte care acordă importanță aparențelor. Crezi în aspectul fizic și este un lucru important pentru tine.

Nu întâmplător ai întâlnit pe cineva care nu are înfățișarea care îți place ție. Acest lucru te face să reacționezi și scoate în evidență partea din tine care consideră că aspectul fizic este important. Acordă-ți dreptul de a considera că aspectul fizic este important și, după ce faci acest lucru, spune-i partenerului tău. Spune-i că ți-ai dat seama că pentru tine aspectul fizic are mai multă importanță decât credeai. Întreabă-l ce simte el legat de acest lucru. Dacă îți este imposibil să îi accepți înfățișarea, ai două variante: fie te va ajuta, îmbunătățindu-și treptat înfățișarea sau îi accepți „look”-ul actual și continui să ai grijă de aspectul tău așa cum îți place, acordându-ți în același timp dreptul de a te neglija din când în când. Acceptă faptul că pentru alte persoane, aspectul fizic nu este la fel de important ca și pentru tine. Dacă crezi că este prea dificil să fii cu cineva care nu arată așa cum ai vrea tu, nu ești obligată să te pui într-o astfel de situație. Dar să știi totuși că, mai devreme sau mai târziu va trebui să rezolvi acest aspect. Așteptând, practică cu tine însăși și lucrează pe gradul tău de toleranță. Fii mai puțin exigentă față de tine, încetează să crezi că toată lumea gândește la fel ca tine și că oamenii te vor judeca după aspectul fizic.

Când mă cert cu soțul meu, el are obiceiul să plece. Imediat ce nu îi convine iese din casă. Se duce pe la prieteni sau să joace biliard, iar eu rămân singură cu emoțiile mele. Mă simt obligată să rămân acasă deoarece nu vreau să îi las pe copii singuri. Tot timpul el este cel care reușește să plece. Mă simt închisă în cușcă. Ce aș putea să fac în această situație?

Chiar ai vrea și tu să ieși din casă sau mai degrabă îi reproșezi lui că face acest lucru? Dacă vrei să pleci și tu, nu te împiedică nimic să chemi o bonă pentru a se ocupa de copii, în timp ce tu ești plecată. Și apoi conștientizează faptul că faci același lucru ca și soțul tău. Într-un cuplu, cei doi parteneri sunt asemănători, chiar dacă acționează diferit. O parte din tine ar vrea să îi imite comportamentul, dar nu îți acorzi dreptul să faci acest lucru. Ești la fel ca el, cu diferența că îți trăiești fuga la nivelul dorinței, în timp ce el acționează. Amândoi vreți să fugiți de acea situație. Trebuie să înveți să observi ceea ce trăiești în interior. Ce faci în astfel de situații? Îl acuzi a doua zi pentru că te-a supărat? Sau îți refulezi emoțiile și decizi să nu vorbești despre ele de teamă să nu provoci o altă fugă? Cele două variante nu aduc niciun rezultat benefic. Soțul tău pare foarte impulsiv. Fuge poate de situație dar nimic nu te oprește să vorbești cu el a doua zi. Dacă vrei ca situația să se îmbunătățească, a sosit momentul să înveți să comunici. Ai putea să îi spui: „Am nevoie să îți vorbesc despre ceea ce se întâmplă. Chiar vrem să continuăm la fel amândoi? Îți convine ideea de a continua astfel ani de zile sau am putea face ceva pentru a ne îmbunătăți relația? Ce simți atunci când ne certăm? Oare nu am putea să ne purtăm altfel? În prezent cred că felul în care ne purtăm nu este benefic nici pentru mine nici pentru tine, pentru a fi fericiți.” Puteți, de asemenea, să apelați la un ajutor exterior, să consultați pe cineva care v-ar putea sfătui ce să faceți.

În prezent urmez niște cursuri în alt oraș, iar soțul meu nu este cu mine. Cred că acum sunt pe cale să mă îndrăgostesc de un student, care pare foarte interesat de mine. Oare este doar o întâmplare sau de ce mi se întâmplă așa ceva?

Ceea ce ți se întâmplă este un lucru frecvent în cazul celor care locuiesc departe de casă, departe de partenerul lor. În plus, ceea ce crezi că este dragoste pentru acel student, poate să nu fie adevărat. Este o atracție. Poate fi vorba despre o atracție fizică sau ești atrasă de o trăsătură a personalității lui, care îți place în mod deosebit. Pentru a spune că tîne, crezi că „ești îndrăgostită”. A fi îndrăgostit și a iubi sunt două lucruri total diferite. Este important ca lucrurile să fie clare. Ai vorbit cu acel student? Poate îți face curte fără să fie îndrăgostit de tine. Cine ți-a spus că ar vrea să se angajeze într-o relație cu tine? Poate caută doar o aventură. Întreabă-l ce simte față de tine. Spune-i, de asemenea, că ți se pare că ești îndrăgostită de el. Conștientizează faptul că a crede că ești îndrăgostită nu este același lucru cu a iubi.

De asemenea, este important să îi spui ce se întâmplă și partenerului tău. Vorbește-i despre ceea ce simți. Spune-i pur și simplu că un student este foarte interesat de tine și că te simți atrasă de el. Nu câștigi nimic dacă îi ascunzi ceea ce ți se întâmplă. În astfel de situații, am constatat că simplul fapt de a vorbi despre ce se întâmplă, înlătură partea pasională a atracției și ajută mult la clarificarea lucrurilor în interior.

Adeseori când iau decizii îmi este teamă că mă înșel. Îmi este teamă și că îl voi dezamăgi pe partenerul meu. Mă abțin să fac multe lucruri de frică să nu îl las singur. Ce credeți despre acest lucru?

Ceea ce reiese din întrebarea ta este că ești complet dependentă de partenerul tău. Fericirea ta depinde de a lui și ești invadată de fricile tale. /Faptul că ai atât de puțină încredere în tine arată că nu accepți femeia din tine. L-ai întrebat pe soțul tău dacă deciziile tale îi displac atât de mult cât crezi tu? Ți-a confirmat el faptul că nu vrea să fie singur sau este doar imaginația ta?

Se pare că și soțul tău este la fel de dependent ca și tine. Ar fi bine să verificați împreună acest lucru. Vrei să trăiești așa pentru tot restul vieții? Din întrebarea ta, reiese că nu te simți prea bine în această situație. În viață, este important să te întreb. „Sunt cu adevărat în viața mea?” Dacă răspunsul este da, nimic nu te împiedică să continui la fel. Vă place să depindeți unul de altul și acceptați această realitate. Dar dacă dependențele voastre vă fac nefericiți pe amândoi, încercați să găsiți o modalitate pentru a vă ajuta reciproc să schimbați situația.

Ați putea să îmi spuneți cum să îmi exprim frica de respingere pe care o simt, în fața de soției mele? Cum să o fac să înțeleagă această emoție și cum să reacționez când simt această frică?

Este imposibil să faci pe cineva să îți înțeleagă o emoție. Nu poți decât să împărtășești celui altă acea emoție. Nu ai cum să îi prevezi reacția. Aceasta va depinde de percepția și de deschiderea lui din acel moment.

Cel mai bun mod de a-ți exprima emoția este să îi spui celui altă ceea ce trăiești tu. Data viitoare cât te vei simți respins ai putea să îi spui „Aș vrea să îți spun ce simt atunci când tu spui sau faci un anumit lucru. E ca și cum în mintea mea s-ar activa o voce care îmi șoptește tot felul de lucruri: de exemplu, că tu mă respingi. Aș vrea să îți vorbesc despre asta pentru a verifica dacă este într-adevăr așa sau este doar imaginația mea. Știind ce se întâmplă în mine, poate îți va fi mai ușor să îmi înțelegi comportamentul.” Faptul de a-ți mărturisi fricile, de a le observa, de a le constata și a vorbi despre ele, te poate ajuta foarte mult. O frică ascunde tot timpul o pierdere a controlului imaginației. Teama ta de respingere vrea să îți spună de fapt că te respingi tu însuși. Te respingi atât de mult încât îți este greu să crezi că poți fi iubit de către ceilalți.

Deoarece ființa umană a acordat foarte multă putere mentalului, iar acesta a devenit obișnuit să conducă, folosește tot felul de mijloace pentru a te face să îl ascuți. Îți spune: „Vezi cât de multe te respinge, nu te iubește. Ai dreptate să crezi că nimeni nu te iubește!” Tu ești cel care poate decide până unde vei ajunge cu respingerea propriei tale persoane și până când vei continua să ascuți acea parte din tine (creată de mentalul tău) care nu țe ajută să te iubești. Este momentul să reiei contactul cu inima ta care te iubește așa cum ești! Inima este cea care ar trebui să îți conducă gândurile și sentimentele, nu mentalul.

Soțul meu face afaceri financiare rele și eu suport consecințele. Trăiesc multă angoasă, neliniște, temeri. Cum aș

putea să reacționez?

Dacă soțul tău are un mod de a gestiona finanțele, total diferit de al tău, este important să faceți o înțelegere în ceea ce privește gestionarea banilor. Ai putea să ai proprii tăi bani pe care să îi administrezi cum vrei tu, iar el ar putea să facă la rândul lui același lucru. Când înveți să îl lași pe celălalt să fie așa cum vrea să fie, este important să ai o anumită independență financiară. Ceea ce face cu banii lui îl privește doar pe el și are de învățat prin aceste experiențe. Ar trebui să înveți să îi acorzi mai mult spațiu vital. Dar asigură-te că ai o anumită siguranță financiară pentru tine însăși, pentru ca apoi să dezvolti o mai mare siguranță interioară. Nu îți vei potoli neliniștea continuând să vrei să îl schimbi, pentru că acest lucru nu se va întâmpla. Rezolvă-ți propria ta situație și atunci îți va fi mai ușor să trăiești situația soțului tău.

Aș vrea să am aceeași plăcere ca și soțul meu atunci când facem dragoste. Eu aș putea să mă lipsesc ușor de sexualitate. îl iubesc mult. Ce aș putea face în această situație? Ar trebui să fiu mai deschisă față de el?

Este foarte important să vorbești cu el. Dacă soțul tău încă nu știe ce trăiești tu la nivel sexual, e momentul să îi spui. Foarte adesea, când într-un cuplu partenerii au nevoi sexuale diferite, persoana care simte cel mai puțin nevoia, are o dificultate în a-și accepta principiul de sex opus. Ai o dificultate în a-ți accepta principiul masculin deoarece îți este teamă că vei fi păcălită de bărbați. Cu siguranță ești genul căreia îi place să îi controleze pe bărbați. Când unei femei îi este teamă că va fi păcălită de un bărbat, are o dificultate în a se relaxa la nivel sexual. Ar fi foarte bine să faci un efort în acest sens. Relaxându-te la nivel sexual, în relația cu soțul tău, pe care îl iubești mult, vei învăța să-l iubești ca bărbat și să te deschizi spre el.

Ar trebui să accept independența soțului meu, deși aș vrea să fiu tot timpul lângă el?

Soțul tău poate părea independent la prima vedere, dar să nu te lași înșelată. Tu depinzi de prezența lui, iar el depinde cu siguranță de altceva. Nu sunteți întâmplător împreună. Poate este genul care nu vrea deloc să își recunoască dependența? Este posibil să fie dependent de dependența ta. îi place să simtă că ai mare nevoie de el. Dacă nu îți permite să arate deschis acest lucru, înseamnă că nu acceptă acest aspect al lui și se forțează mai degrabă să pară independent. În realitate este la fel de dependent ca și tine. Ceea ce se întâmplă în relația voastră de cuplu este că trăiți amândoi aceeași dependență, dar unul dintre voi o exprimă direct în timp ce celălalt o refulează. Vorbește cu el și observă mai îndeaproape ce se întâmplă cu el. Dacă tu adopți o atitudine independentă cum reacționează el? îl deranjează acest lucru? Vorbiți despre ceea ce se întâmplă și află dacă este conștient.

Există undeva un suflet geamăn pentru fiecare?

Există multe teorii despre sufletul geamăn. Eu personal cred că avem cu toții mai multe astfel de suflete gemene pe care le întâlnim în aceeași viață. Facem parte dintr-o mare familie de suflete și revenim pe pământ mereu printre sufletele din această familie. Acest lucru explică de ce avem uneori senzația că cunoaștem anumite persoane dintotdeauna, deși de abia le-am cunoscut. Ne simțim atât de în largul nostru cu acele persoane, ca și cum le-am cunoaște dintotdeauna. Sunt suflete cu care am trăit deja mai multe vieți. Unele persoane cred că au doar un suflet pereche și își petrec viața căutându-l. Își idealizează sufletul geamăn și nu își acordă dreptul de a trăi relații fericite deși există mii de persoane cu care suntem compatibili, în ceea ce privește sufletul geamăn, unele teorii pretind că avem cu toții un astfel de suflet geamăn, dar cine spune că este adevărat? Faptul că acest suflet există sau nu ne ajută în viața de zi cu zi? Important este să învățăm să ne cunoaștem prin oamenii pe care îi întâlnim, să căutăm fericirea și să trăim momentul prezent.

În Biblie suntem sfătuiți să nu ne părăsim soțul sau soția. De ce?

Multe dintre pasajele din Biblie au un sens simbolic. Când se vorbește despre bărbat și despre femeie, se face referire la principiile masculin și feminin din fiecare dintre noi. Trebuie să atingem armonia dintre cele două principii care există în noi. Așa percep eu lucrurile. Biblia fiind o carte de învățături spirituale, sfaturile și recomandările cuprinse în ea se referă la nivelul spiritual și nu la cel material al existenței noastre pe pământ.

O femeie poate iubi doi bărbați în același timp?

Este foarte greu să trăiești o relație intimă armonioasă cu un bărbat atunci când mai există ceva în viața ta. Până acum nu am întâlnit pe nimeni care să fi avut o relație intimă frumoasă și completă cu doi bărbați, în același timp. Pentru a fi fericiți, trebuie să fim sinceri.

O femeie care trăiește o relație cu doi bărbați se pune într-o situație în care ar trebui să împărtășească fiecareia dintre ei ceea ce trăiește în relația de trei persoane. Nu văd cum ar putea fi evitate unele circumstanțe emoționale frustrante. Ea se poate convinge că îi acceptă pe amândoi însă nu poate exista cu adevărat o relație armonioasă deplină. O relație intimă există pentru a ne ajuta să conștientizăm relația dintre principiul masculin și cel feminin din noi, pentru a atinge armonia interioară.

O femeie poate admira unele aspecte la un bărbat și poate găsi alte aspecte la un alt bărbat. De obicei, dacă avem nevoie de două sau trei persoane pentru a reuși să satisfacem ceea ce căutăm la un partener, este un semn că ne-am creat un partener ideal care nu este destul de realist. Dacă este cazul tău, îți sugerez să îți pui următoarea întrebare: „oare eu însămi sunt o parteneră ideală?”

Soțul meu face mereu observații critice despre felul în care mă îmbrac, despre coafura mea etc. Acest lucru duce adeseori la certuri care mă deranjează foarte mult. Ce aş putea să fac?

Soțul tău a găsit punctul tău sensibil și se pare că vrea să te deranjeze în mod conștient. Primul lucru pe care îl poți face este să observi dacă nu cumva comportamentul lui reflectă un aspect din tine. Ți se întâmplă să vrei să îl deranjezi, să încerci să îl conduci cum vrei tu? Poate nu îi faci reproșuri legate de aspectul lui fizic, dar poate îi faci observații referitoare la modul lui de gândire, la felul lui de a acționa, de a administra banii, de a se alimenta sau altceva? În ce aspect încerci să îl conduci? Întreabă-l pe el, este cel mai în măsură să îți răspundă.

Cel de-al doilea lucru pe care îl poți face este să accepți ideea că este posibil ca el să nu îți împărtășească gusturile în materie de modă și simțul estetic. Este dreptul lui. Când trăim cu cineva, de obicei încercăm să îi fim pe plac. Dacă este imposibil să îi satisfaci gustul estetic, vorbește cu el despre acest lucru. Spune-i că ție îți place cum te îmbraci și că deoacumdată nu vrei să schimbi acest lucru. Spune-i că apreciezi faptul că își exprimă părerea, dar că își consumă energia vrând să te schimbe. De asemenea, încearcă să observi ce se întâmplă cu respectul tău față de propria ta persoană. Ești tentată să te depreciezi pentru cel mai mic motiv? Dacă da, cum ai putea să te aștepti ca soțul tău să facă altfel, când tu deja faci acest lucru? Este posibil să folosești acest mijloc pentru a-i atrage atenția? Dacă este așa, iar dorința ta de a evita certurile este într-adevăr sinceră, cu siguranță îți va fi mai bine dacă folosești un alt mijloc. Dar să nu sari peste prima etapă pe care am menționat-o la început.

Deoarece soțul meu și-a pierdut locul de muncă suntem obligați să facem datorii. De ce trebuie să suport și eu consecințele? Oare eu ar trebui să mă schimb?

Cu siguranță ai de învățat o lecție din această experiență. Poate ai nevoie să accepți să faci datorii fără să crezi că este ceva degradant. Datoriile nu vă transformă în niște persoane rele. Când cineva vă acordă un credit, poți să îți spui că meriți acest lucru. Universul îți trimite bani și meritați să îi obțineți astfel. Ai nevoie de asemenea să îți regăsești credința și să crezi că vă veți descurca împreună.

Într-o viață de cuplu armonioasă, când unul dintre parteneri trăiește o situație dificilă, cei doi se ajută reciproc. În ceea ce te privește, observă atent ce se întâmplă legat de ideea de datorie. Ți este greu să accepți această situație. Probabil aceasta este lecția pe care o ai de învățat din această experiență. Trebuie să lucrezi pe modalitatea ta de a reacționa față de îndatorare.

Cum să mă port cu un soț care se droghează? Spune tot timpul că va renunța, dar o ia mereu de la capăt. Nu mai știu ce să fac, nici cum să reacționez.

Nimeni nu te obligă să tolerezi o situație care este peste puterile tale. Primul lucru pe care îl poți face este să vezi dacă ți-ai atins limitele față de pragul tău de toleranță. Este important să îți respecti limitele personale. Apoi, fă o mică introspecție. Ai fost atrasă de o persoană care ia droguri, deci este foarte dependentă. Folosește situația soțului tău pentru a învăța să te observi prin el și pentru a te cunoaște mai bine. Care este dependența ta? Împreună ați putea să învățați să vă depășiți dependențele.

Dar dacă acest lucru ți se pare prea greu și îți face viața foarte dificilă, nimic nu te împiedică să ieși din această situație. Conștientizează însă faptul că îți este greu să accepți partea dependentă din tine. De aceea este atât de greu să accepți dependența soțului tău. Va trebui să faci acest lucru mai devreme sau mai târziu.

Pe de altă parte, poate ai nevoie să admiți faptul că nu îl poți ajuta sau salva. Ieșind din această relație, te vei confrunta cu acea parte din tine care, pentru a se simți utilă are nevoie de cineva care are probleme foarte grave. Este sindromul salvatorului care are nevoie de o victimă. Mai mult, vrei ca el să își rezolve problema, deci să își schimbe comportamentul pentru a evita să iei decizia de a pleca. Ai dovada faptului că, în ciuda bunelor sale intenții, faptele și comportamentele sale nu corespund promisiunilor lui.

Ce ai de câștigat dacă rămâi în situația aceasta? Ce ai de pierdut dacă renunți la relație? Ce avantaj ai avea să suferi încă mult timp, înainte să iei o hotărâre? Ce diferență este între a suferi acum și a suferi mai târziu? Ai mai multă toleranță față de nefericire decât față de fericire?

O persoană care încă nu a realizat faptul că are dreptul la fericire și că o merită, are o dificultate în a spune ce anume ar face-o fericită. Nu își dă seama că se mulțumește cu câteva firmituri. Nu își dă seama că poate spune nu lucrurilor care nu o fac fericită și că are dreptul la mai bine. Nu crede că merită să îi fie mai bine.

După ce vei conștientiza aceste lucruri, poți să începi un travaliu în profunzime. Ai nevoie să îți construiești o nouă credință: aceea că fericirea este accesibilă și că ai dreptul la ea. Poți să începi să crezi acest lucru? De aici înainte fă alegeri care să te facă să îți fie mai bine așa cum îți dorești. Este ceea ce numesc eu a-ți gestiona fericirea.

Soțul meu este mult mai generos cu fiica lui (fiica noastră are șaisprezece ani) decât cu mine. Trebuie să mărturisesc că sunt geloasă. Nu mi se pare normal să fie așa. Dumneavoastră ce credeți?

Gelozia pe care o simți pentru fiica ta arată gradul tău de posesivitate. A venit timpul să accepți faptul că nu posezi pe nimeni pe acest pământ. Dumnezeuul tău interior te face să trăiești o ocazie extraordinară pentru a învăța detașarea. O să folosești această ocazie? Mai întâi, acordă-ți dreptul de a fi posesivă și geloasă, observând fricile ascunse în spatele acestor sentimente. Apoi vorbește cu soțul tău și cu fiica ta spunându-le clar că este problema ta și că vrei să reușești într-o zi să fii fericită de atașamentul dintre ei. Învăță să o consideri pe fiica ta ca fiind a ta, nu doar ca pe fiica soțului tău. Imprietenește-te cu ea. Întreab-o dacă și ei i se întâmplă să fie geloasă pe tine. Poate vei fi foarte surprinsă să auzi ceea ce îți va spune. Ați putea să vă ajutați una pe alta și deveniți mai puțin posesive.

Ce înseamnă expresia „a fi dependent de dependența celuilalt”. Am senzația că soția mea este dependentă de mine. Aș vrea foarte mult să depindă mai puțin de mine.

O persoană dependentă de dependența altcuiva este o persoană care face eforturi mari pentru a fi iubită, care se simte foarte ușor vinovată deoarece se simte responsabilă de fericirea celuilalt: „îți dau ceea ce ai nevoie, pentru a fi la fel de dependent de mine așa cum sunt eu dependent de tine și pentru a continua astfel să îmi dai ceea ce am nevoie. ” După ce conștientizează acest lucru cei doi parteneri pot decide că se simt bine cu această dependență sau nu se simt bine, iar apoi pot acționa în funcție de decizia luată.

Soțul meu uită aproape întotdeauna datele zilelor de naștere. Mi-ar plăcea atât de mult să-mi facă surprize din când în când. Cu toate acestea, eu nu uit niciodată când este aniversarea lui. Ați putea să îmi sugerați un mijloc pentru a-l face să nu mai uite?

Aceasta este o ocazie foarte bună de a învăța să accepți o diferență dintre voi doi și de a dezvolta o dragoste mai mare. Pentru soțul tău pare a nu fi important să țină minte zilele de naștere, l-ai mărturisit dorința ta, fără să îl acuzi? Încearcă să faci acest lucru. Vei vedea că rezultatele sunt diferite. Acceptă că nu îi stă în fire să își amintească ziua ta de naștere și încearcă să îți îndeplinești singură nevoia.

Amintește-i de mai multe ori data și dă-i sugestii lăsându-i libertatea să ia el decizia finală.

Ai putea chiar să mergi și mai departe și să pregătești ceva în ultimul moment, în cazul în care el va uita, în ciuda faptului că i-ai reamintit.

Nu încerca să îl schimbi și să îl obligi să fie la fel ca tine. Încearcă mai degrabă abordări noi care ar putea să fie bune pentru amândoi.

Faptul că vreau să plec cu prietenii mei pentru o săptămână, la o partidă de vânătoare, înseamnă egoism? Așa spune soția mea. În fiecare an când eu plec la vânătoare, ea este foarte agitată. Ce aş putea să fac?

Limita este foarte redusă între a fi egoist, a te respecta și a-ți respecta propriul spațiu vital. O persoană este considerantă egoistă atunci când caută doar plăcerea personală și tulbură spațiul vital al altcuiva, pentru a avea acea plăcere.

În cazul tău, dacă ai planifica o săptămână de vânătoare și ai pretinde prezența soției tale, știind că ei nu îi place deloc acest gen de excursie, acesta ar fi egoism. Dacă absența ta ar obliga-o pe soția ta să facă anumite lucruri pe care nu vrea să le facă, de asemenea, ar fi vorba despre egoism. Totuși, dacă faptul de a pleca o săptămână nu schimbă nimic în viața ei și nu îi place faptul că pleci doar pentru că are nevoie de prezența ta sau pentru că nu suportă că pleci singur, atunci este vorba despre egoism din partea ei.

Aș vrea să te întreb ceva. Tu ai fi de acord ca soția ta să plece o săptămână cu prietenii ei? Dacă da, există și mai multe șanse să nu fie vorba de egoism din partea ta. Dragostea adevărată, într-o relație intimă se manifestă dorind fericirea celuilalt și nu prin a fi obiectul fericirii celuilalt. Această atitudine nu face decât să dezvolte dependențe. O relație de cuplu bazată pe dependență este fondată pe teamă. Iar cum frica este dușmanul iubirii, acest lucru nu poate decât să dăuneze unei relații intime.

Soțul meu este șeful familiei. Câștigă un salariu bun. Totuși, se așteaptă ca în schimb eu să fiu prezentă pentru mese, să-i spăl lenjeria și să-i primesc invitații când are el chef. De asemenea, casa trebuie să fie impecabilă când se întoarce el acasă. Aceasta este o viață de cuplu?

A existat între voi doi un astfel de angajament? Dacă da, recunoaște faptul că această înțelegere nu te mai satisface și negociază o nouă înțelegere. Dacă nu faci acest lucru, relația ta este bazată pe așteptări. Nu așa este o relație adevărată. Într-o relație sănătoasă partenerii doresc fericirea celuilalt.

Se pare că există o mare lipsă de comunicare între voi.

Trăiți același gen de viață de cuplu pe care îl trăiau părinții noștri în urmă cu cincizeci de ani. Nu a existat o evoluție, iar pentru a evolua trebuie să experimentăm din nou. Credeți că totul este stabilit dinainte, ca toate cuplurile de altfel. A sosit momentul să îi vorbești soțului tău despre dorințele și nevoile tale. Încercați amândoi să faceți o listă cu ceea ce ar însemna o relație ideală între voi. Acest lucru trebuie făcut în acceptare, respectând diferențele și gusturile voastre diferite. Apoi, pentru a găsi un echilibru gândiți-vă împreună cum ați putea să vă ajutați pentru a vă satisface măcar o parte din dorințe.

Nu vă înțeleg teoria. Spuneți că culegem ceea ce semănăm. Cum se face că soția mea nu mă ascultă aproape niciodată în timp ce eu o ascult tot timpul când îmi vorbește despre problemele ei?

O asculți pe ea cu adevărat sau asculți vocea din mintea ta în timp ce ea vorbește? O critici în sine ta, în timp ce ea vorbește? Simți cu adevărat ce trăiește ea în timp ce vorbește sau rămâi centrat mai mult pe tine? Foarte puțini oameni știu să asculte cu adevărat. Acest lucru înseamnă să alegi ceea ce semeni. Singura diferență constă în faptul că soția ta face acest lucru în mod deschis, în timp ce tu îl faci în interiorul tău.

După șaptesprezece ani de căsătorie, soțul meu mi-a mărturisit că nu m-a iubit niciodată. Simte doar afecțiune pentru mine. Cum aş putea să continui să trăiesc așa?

Ce curaj a avut pentru a-ți face o astfel de mărturisire după șaptesprezece ani! Sper că îl admiri pentru acest gest. Nu vei putea continua relația cu el decât cu condiția de a te decide să îl iubești cu toată ființa ta, în loc să aștepti să fii iubită așa cum vrei tu. Veți ajunge împreună la o înțelegere. Fie că veți continua sau nu relația, nimic nu vă împiedică să învățați să iubiți împreună.

Ceea ce este important în viață este să învățăm să iubim. Mijloacele prin care facem acest lucru sunt secundare. Fie

că este vorba despre una sau mai multe căsătorii, una sau mai multe despărțiri, ceea ce contează este ca fiecare eveniment să ne ajute să iubim mai mult. Astfel nu îți vei irosi viața. Ci din contră, vei face exact ceea ce îți dorește sufletul tău. De altfel, este motivul pentru care s-a întors în corpul tău: pentru a dezvolta tot mai multă dragoste pentru umanitate, cu tot ceea ce presupune această dragoste.

Poate exista o relație intimă adevărată fără pasiune?

Da, este cea mai solidă relație. Deoarece pasiunea este fondată pe dependență, ființa pasionată nu este fericită decât în prezența ființei iubite. Este adesea motivul pentru care două persoane pasionate nu se angajează cu adevărat în relație, deoarece cu cât relația este mai dificilă, cu atât mai multe obstacole apar, iar pasiunea este mai puternică. Când relația devine mai ușoară, pasiunea se atenuază. Cei care cred că pasiunea este iubirea adevărată își pierd interesul pentru ființa iubită atunci când cred că nu mai există dragoste. Pasiunea este o iluzie a iubirii. Când dispare, este momentul să descoperi dacă există o dragoste adevărată. Este momentul ideal pentru a decide că vrei să îl iubești pe celălalt și nu mai vrei doar să fii iubit. Când spun „a iubi” nu înseamnă să iubești ceea ce îți oferă celălalt ci a iubi pentru plăcerea de a dărua celuilalt.

Foarte puține cupluri par să se iubească cu adevărat după mai mulți ani de viață conjugală. De ce este atât de greu să avem o relație intimă fericită, de durată?

Principala cauză a dificultății de a iubi cu adevărat este puterea exercitată de intelect asupra ființei umane. Intelectul este capacitatea noastră de a memora. În copilărie am învățat, prin tot felul de experiențe, să iubim într-un mod posesiv și plin de așteptări. L-am trăit, l-am observat la părinții noștri sau la alți adulți. Iar cum majoritatea dintre noi ne lăsăm mentalul să ne conducă viața, credem încă în acel gen de dragoste pe care l-am învățat în copilărie.

Când ființa umană va decide să își lase viața condusă de inteligența, de intuiția, de inima și de Dumnezeuul său interior, va exista o schimbare enormă pe această planetă. Vă doresc tuturor acest lucru.

Concluzii

Cu siguranță ați constatat faptul că noțiunea de oglindă a apărut adeseori în răspunsurile mele. Sunt ferm convinsă de corectitudinea acestei teorii și văd tot timpul rezultatele extraordinare pe care le aduce celor care se folosesc de ea.

Pentru a accepta mai bine această teorie, trebuie să acceptăm mai întâi că suntem formați din sute de personalități diferite. Acestea au fost create de (dimensiunea mentală a ființei umane. Fiecare credință pe care am dobândit-o de la cea mai fragedă vârstă a contribuit la crearea acestor personalități. În loc să ne identificăm cu ele, ar trebui să ajungem „să fim noi înșine”, să reluăm contactul cu esența noastră adevărată: Dumnezeu. Acesta este motivul pentru care revenim mereu pe pământ. Cel mai bun mijloc de a fi este să trăim momentul prezent, în iubire, adică să acceptăm tot ceea ce trăim, ceea ce suntem pentru moment. De aceea este atât de urgent să devenim conștienți și să ne acceptăm diferitele personalități pe care le-am creat. Trebuie să le acordăm dreptul de a exista în prezent, iar când nu ne vor mai fi utile, vor dispărea treptat.

Noțiunea de viață de cuplu și de familie a fost creată cu scopul de a ajuta rasa umană să iubească. Din nefericire aceasta a ales drumul opus. Oamenii sunt tot mai egoiști, căutând „să fie iubiți” în loc să iubească. Ar fi bine să observăm natura și animalele care urmează în mod natural legile iubirii.

În încheiere, răspund la o întrebare care nu mi-a fost adresată niciodată într-o conferință și care este poate cea mai importantă dintre toate:

Cum putem defini o relație intimă adevărată?

Mai întâi o definiție a intimității: „Ceea ce este conținut în profunzimea unei ființe. A-i acorda celuilalt puterea de a ne cunoaște din plin și a fi o sursă de schimbare pentru noi. ”

Câteva mijloace pentru a putea ajunge la această intimitate:

- Acceptă-te pe tine și acceptă-l pe celălalt acordându-ți și acordându-i celuilalt dreptul de a fi ceea ce este, știind că este ceva temporar. Îmi place mult această imagine: fiecare act de acceptare este ca și cum ai arunca puțin pământ pe sol. Fiecare act de posesie este contrariul: iei câte puțin pământ. Cei care iau mai mult decât adaugă se găsesc într-o prăpastie adâncă. Este frig și întuneric acolo. Este mult mai înțelept să creezi un munte cu pământul pe care îl adăugăm. Astfel ne putem apropia de soare, de lumină, de căldură.
- Amintește-ți că de fiecare dată când vrei să controlezi, acționezi împotriva legii iubirii și a acceptării. Cu cât vrei mai mult ca ceva sau cineva să se schimbe, cu atât se va schimba mai puțin. Cu cât te lași mai mult liber și renunți la control, cu atât te vei schimba mai mult. Este un paradox greu de verificat și de observat.
- Învață să îți exprimi dorințele sau să dai un sfat fără să ai așteptări. Dacă vrei ca rezultatul să fie pe placul tău, nu este decât control.
- Învață să te angajezi cu inima, luând decizia de a te servi de partenerul tău pentru a învăța să iubești mai mult. A iubi înseamnă „îți doresc fericirea” și nu „te iubesc pentru ceea ce îmi oferi”.
- Fii conștient de faptul că atitudinile partenerului tău sunt provocate de credințele tale. Adoptă alte credințe, iar atitudinea lui se va transforma treptat. De exemplu. Să presupunem că un bărbat crede că soția lui nu poate lua decizii pentru ea însăși. Atunci se crede obligat să decidă el pentru ea. Dacă decide să creadă că ea își poate dezvolta capacitatea de a lua decizii și o fericită de fiecare dată când ia o decizie, atitudinea soției lui se va transforma, chiar dacă în mod inconștient.
- Dezvoltă tu însuți calitățile pe care vrei să le aibă celălalt.
- Acceptă faptul că vei evolua cel mai mult prin diferențele dintre voi. Folosind teoria oglinzii, aceste diferențe vor deveni un atu în loc să fie subiect de ceartă. Folosește ceea ce te deranjează și ceea ce admiri la celălalt pentru a deveni conștient de ceea ce nu accepți la tine. Apoi acordă-ți dreptul de a fi astfel, observând ceea ce te motivează.
- Stabilește o relație de complicitate cu partenerul tău. Amintește-ți mereu că sunteți împreună pentru a crește, pentru a ameliora calitatea vieții voastre. Dacă nu, nu ar fi inteligent să vrei să trăiești cu cineva.
- Iubește-l pe celălalt și fii mândru pentru că ești fericit că ceilalți îl admiră, la fel cum apreciezi atunci când sunt admirate lucrurile care îți plac ție.
- Fii atent la ceea ce simte celălalt. Astfel nu vei mai fi condus de mental, ci de inima ta. Îți vei dezvolta capacitatea de a simți ceea ce nu este bun pentru tine.

Definiția mea preferată pentru o relație ideală este: „O relație de cuplu în

care fiecare se bucură de libertate totală, dar nici unul nici celălalt nu

vrea să exploateze acest avantaj în detrimentul celuilalt.”

Cuvântul editorului

Sper că această carte ți-a plăcut și că te va ajuta, câtuși de puțin, în ceea ce ți-ai propus atunci când ai ales să o faci parte din viața ta, pentru un timp.

Dacă simți și dorești să faci asta, recomand-o sau dăruiește-o câtorva prieteni dragi, care crezi că ar fi încântați de ea sau căora le-ar putea fi de folos. Pentru că atunci când facem un bine, ne simțim și noi bine, iar starea e bine este o manifestare a iubirii de sine.

Spune-le prietenilor să precizeze, la prima comandă, că au aflat despre cartea de la tine, iar tu vei primi, la următoarea comandă de carte făcută la adresă de e-mail: cartiascendent@gmail.com, o carte-Cadou, în format electronic, din partea Editurii, ca mulțumire pentru că ai ajutat pe cineva să își schimbe viața în bine.

Te invit să intri în Comunitatea Trăind cu Claritate, o comunitate a celor care scriu și citesc cărți și participă la evenimente motivaționale, de cunoaștere, exprimare și evoluție personală.

Această comunitate are și pagină de facebook, unde oameni cu aceleași preocupări ca tine, ca mine, se întâlnesc și împărtășesc informații și trăiri ce contribuie la Starea de Bine. Pentru a face parte din comunitate, este de ajuns să scrii un e-mail pe adresa: cunoasteresitraire@gmail.com și să spui că îți dorești să fii parte din acest grup. Vei primi în 24 de ore de la cererea ta, accesul la grupul comunității. Vei primi, ulterior, invitații și informări despre întâlnirile și evenimentele comunității: seri de lectură, lansări și prezentări de carte, conferințe, ateliere, etc.

Fiind parte a acestei comunități, vei beneficia și de discounturi semnificative la cărțile publicate de Editura Ascendent și de Clara Toma Publishing House și vei primi, în fiecare săptămână, prin e-mail, Editorialul "Trăind cu Claritate", care conține resurse valoroase pentru tine: articole de dezvoltare personală și comunicare, citate motivaționale, recenzii și fragmente din cărți pe teme de comunicare, creativitate, psihologie, spiritualitate cât și recomandări și invitații la evenimente ce contribuie la starea ta de Bine.

De asemenea, ca membru al comunității, vei primi un discount de 50% la oricare din evenimentele organizate de Centrul Cunoaștere și Trăire. Acest centru este fondat de mine cu scopul de a pune la dispoziția celor interesați de Transformări Conștiente, o serie de întâlniri, cursuri, seminarii, conferințe pe teme care se adresează deopotrivă minții, trupului și sufletului.

Poți descoperi resurse utile pentru creșterea ta interioară pe site-ul Centrului: www.cunoasteresitraire.simplesite.com

Te felicit pentru că citești, că te ocupi de tine, pentru că ai ales această carte care sper să îți fie de folos pe drumul devenirii tale !

Cu drag,

Clara Toma,

editor, autor, coach, trainer, speaker motivational, fondator și coordonator CentruTCunoaștere și Trăire” www.claratoma.simplesite.com